

Fysiotherapie na een heupoperatie

In deze folder vindt u het revalidatieschema voor als u geopereerd bent aan uw heup via de operatietechnieken Y-nail, Gannet, DHS of plaat- en/of schroeffixatie. Ook vindt u informatie over krukgebruik en het oefenschema voor na uw heupoperatie. De foto's in deze folder tonen een patiënt die aan zijn rechterbeen geopereerd is. Uw behandelend arts bepaalt in hoeverre u uw been mag belasten. Mocht u vragen hebben, dan kunt u die stellen aan uw behandelend fysiotherapeut.

Het revalidatieschema

Dag 0

Op deze dag wordt u geopereerd. Vraag uw contactpersoon krukken of een rollator mee te nemen naar het ziekenhuis.

Dag 1

De ochtend na de operatie wordt gestart met oefeningen op bed. Vervolgens gaat u onder leiding van de fysiotherapeut uit bed en worden de hulpmiddelen gecontroleerd. Hierna gaat u staan en wordt een start gemaakt met het lopen. 's Middags wordt het bovenstaande herhaald en uitgebreid.

Volgende dag(en)

De looptraining wordt uitgebreid in afstand en techniek, zodat u zelfstandig met krukken op de afdeling kunt lopen. U leert traplopen met krukken; eerst onder begeleiding van de fysiotherapeut. De oefeningen die u van uw fysiotherapeut heeft gekregen, blijft u herhalen.

Dag van of vóór ontslag

Er vindt een afsluitend gesprek plaats, waarin u advies krijgt ten aanzien van:

- het in- / uitstappen in een auto
- de thuissituatie

De fysiotherapeut schrijft een overdracht. Deze geeft u samen met de verwijzing voor de verzekering af aan uw fysiotherapeut thuis. Het ontslagpakketje ontvangt u van de verpleegkundige bij ontslag uit het ziekenhuis.

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

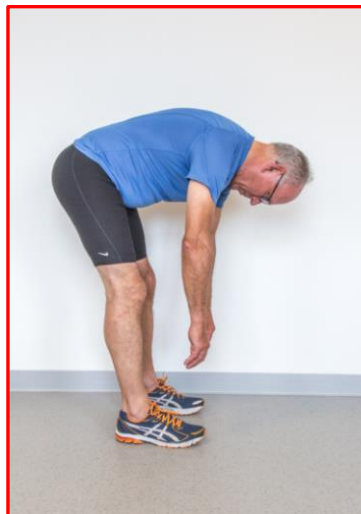
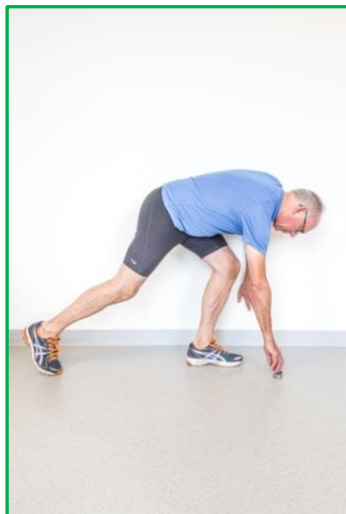
KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermc.nl

Leefregels

Knielen, bukken



De eerste weken mag u niet knielen of bukken.
Daarna in overleg met uw fysiotherapeut.

Advies:

Gebruik een tafel/stoel als steunpunt

Plaats het geopereerde been naar achteren.






Hoe gebruikt u de krukken?

Opstaan



- Zowel bij het opstaan als het zitten, plaatst u het geopereerde been naar voren
- Schuif naar voren in de stoel
- Zet met uw handen af van de stoelleuning
- Trek het geopereerde been bij en pak de handvatten van de krukken.

Lopen

				
1. Krukken naar voren plaatsen	2. Het geopereerde been ertussen plaatsen	3. Zwaaifase	4. Doorstappen met het andere been	5. Krukken weer naar voren plaatsen.

Traplopen

Gebruik bij het trappenlopen altijd de leuning. Houd uw krukken in uw andere hand.

Trap op		Trap af	
			
Het niet-geopereerde been plaatst u op de trede	Het geopereerde been en de kruk plaatst u bij	Het geopereerde been en de kruk plaatst u naar beneden	Sluit het niet-geopereerde been aan

Oefeningen voor na de operatie

Onderstaande oefeningen voert u na de operatie elk uur tien keer uit. Bij ontslag naar huis oefent u minimaal zesmaal daags.



1. Tenen en voeten op en neer bewegen



2. Aanspannen van de bovenbeenspieren: knieholte in het matras duwen en de tenen naar de neus trekken (eventueel rolletje onder knie).



3. Beweeg de knie zo ver mogelijk omhoog. De hiel blijft contact houden met het matras.



4. Aanspannen van de bilspieren (billen samenknijpen).



5. Zit in de stoel.
Knie buigen en strekken
Bovenbeen houdt contact met de stoel.



6. Staand bij muur/stoel.
Beweeg het geopereerde been zijwaarts tot +/- 45°.



7. Staand bij muur/stoel.
Ga rustig op uw tenen staan en zak weer naar beneden.



8. Staand bij muur/stoel.
Beweeg het geopereerde been voorwaarts omhoog. Maximaal 90°.

Algemene adviezen

Lighoudingen

Bij voorkeur rugligging. De knie moet zo gestrekt mogelijk liggen, dus GEEN kussen onder de knieën. Als rugligging niet mogelijk is, mag u op de zij slapen. U kunt het geopereerde been dan eventueel ondersteunen met een kussen tussen uw benen.

Stoel

Met armleningen en bij voorkeur met een naar achteren verstelbare rugleuning. Wanneer de stoel te laag is (de knie komt boven de heup uit als de voeten op de grond staan), kunt u één of meer kussens in de stoel plaatsen.

Inrichting

Richt uw omgeving zo in, dat de kans op vallen beperkt wordt. Verwijder bijvoorbeeld losse snoeren of vloerkleedjes. Ga niet op keukentrapjes staan.

Autorijden/ fietsen

Ongeveer zes/zeven weken na de operatie komt u voor controle op de polikliniek van de orthopedisch chirurg of chirurg. Tot die controle is het niet toegestaan zelf buiten te fietsen of auto te rijden.

Meerijden

U neemt plaats als bijrijder rechts naast de bestuurder. Zet de stoel in de achterste stand met de rugleuning iets naar achteren. Bij een lage stoel legt u een dik kussen op de zitting. Ga eerst op de autostoel zitten met uw benen buiten de auto en draai daarna uw benen naar binnen. U kunt bij een stoffen bekleding of kussen een plastic zak gebruiken om het draaien op de zitting gemakkelijker te maken.

Hometrainer

In overleg met u fysiotherapeut thuis mag u na het verwijderen van de hechtingen oefenen op de hometrainer.

Dagelijks oefenen

Voer de oefeningen die u in het ziekenhuis heeft gehad zesmaal daags uit. Zorg ervoor dat u dagelijks afwisselend loopt, staat en zit. Liever meerdere keren per dag, dan te lang achtereen. Voorkom acute draaibewegingen tijdens het lopen, zoals bij het omdraaien. Maak liever kleine stapjes als u omkeert.

Tillen

De eerste zes weken geen zware voorwerpen tillen.

Sporten

Met toestemming van uw arts kunt u na uw herstelperiode deelnemen aan een minder inspannende sport, zoals wandelen, fietsen, zwemmen en golfen.

Tenslotte

Als u na het lezen van deze folder nog vragen of opmerkingen heeft, dan kunt u dit bespreken met uw behandelend fysiotherapeut. Wij wensen u een aangenaam verblijf in ons ziekenhuis en een spoedig herstel toe.

nov_2015