

## Fysiotherapie na een Kop Hals Prothese (chirurgie)

*Hieronder treft u het revalidatieschema, leefregels en oefenschema aan voor na uw heupoperatie. De in de folder afgebeelde foto's tonen een patiënt waarbij het rechterbeen een operatie heeft ondergaan. 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. Het is van belang dat er goed schoeisel aanwezig is, uw fysiotherapeut kunt u daarbij adviseren.

#### 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 komt u tot stand 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 de krukken op de afdeling kunt lopen. U leert traplopen met krukken eerst onder begeleiding van de fysiotherapeut. De oefeningen die u van de fysiotherapeut heeft op 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](http://www.meandermc.nl)

## Leefregels

Om te voorkomen dat de heup uit de kom kan raken. Mag u de volgende bewegingen niet maken.



Niet buigen verder dan 90 graden



Niet bewegen over de middellijn

## Lighouding

Beweging die u niet mag maken tijdens het liggen.



- Niet naar buiten draaien met de heup

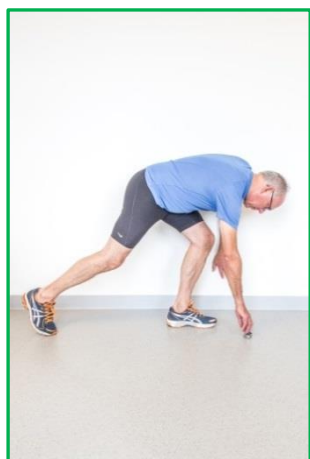


- Niet bewegen over de middellijn

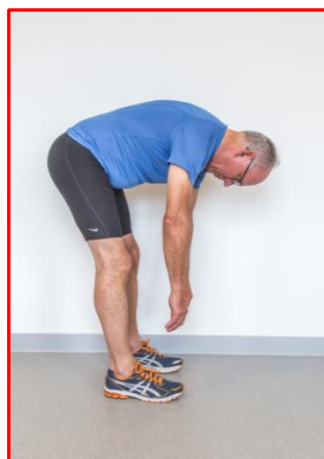
## Goede zithouding



## Knielen, bukken



Goed



Fout

De eerste weken mag u niet knielen of bukken. Daarna in overleg met uw fysiotherapie. Knielen en buigen alleen toegestaan wanneer het geopereerde been naar achter wordt geplaatst.

Aan te raden is om een tafel/stoel als steunpunt te gebruiken.






## Hoe gebruikt u de krukken?

### Opstaan



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

### Lopen

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

### Traplopen

Gebruik bij het trappenlopen altijd de leuning, houdt de krukken in de andere hand.

Trap op		Trap af	
			
Het niet-geopereerde been plaats u op de trede	Het geopereerde been en kruk worden bijgeplaatst	Het geopereerde been en de kruk plaats 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.



4. Aanspannen van de bilspieren (billen)

De hiel blijft contact houden met het matras.

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 de tenen  
staan en zak weer naar  
beneden.



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

## Algemene adviezen

### Lighoudingen

Tot aan de controle bij de chirurg slaapt u op uw rug met een kussen tussen de benen (ongeveer zes tot zeven weken). Zijligging wordt niet geadviseerd. De knie moet zo gestrekt mogelijk liggen dus GEEN kussen onder de knieën.



---

## Het uit bed komen

Wij adviseren u om aan de niet geopereerde kant uit bed stappen.

## Stoel

Met armleuningen en bij voorkeur met een naar achteren verstelbare rugleuning. Wanneer de stoel te laag is (de knie komt boven de heup uit terwijl 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 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 achter. Bij een lage stoel legt u een dik kussen op de zitting. Ga eerst op de autostoel zitten met de benen buiten de auto en draai daarna de benen naar binnen. U kunt bij stoffen bekleding of kussens 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 welke 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, maakt u liever kleine stapjes als u omkeert.

## Tillen en sporten

De eerste zes weken geen zware voorwerpen tillen.

Na 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 informatie nog vragen of opmerkingen heeft dan kunt u dit bespreken met uw behandelend fysiotherapeut. Wij wensen u een aangenaam verblijf en een spoedig herstel toe.

