

Kleine Beer 132-134  
1562 VH Krommenie  
tel: 075-6210702  
**e-mail: [fysiotherapie@fitkrommenie.nl](mailto:fysiotherapie@fitkrommenie.nl)**  
**website: [www.fitkrommenie.nl](http://www.fitkrommenie.nl)**



### **Weer thuis met een nieuwe heup**

De prothese moet in de eerste twee tot drie maanden de kans krijgen om goed vast te groeien. Verkeerde bewegingen en een te hoge belasting moet u daarom vermijden. Doe dagelijks de oefeningen die u van uw fysiotherapeut heeft gekregen. Tevens volgen hier nog enkele belangrijke tips.

#### **Basisregels na de operatie:**

- Ga niet met de benen over elkaar heen zitten.
- Draai het geopereerde been niet naar binnen
- Zorg ervoor dat uw heup niet verder buigt dan een rechte hoek van 90°.
- Trek uw knie niet op bij de persoonlijke verzorging. Zet uw voet bijvoorbeeld niet op een stoel om uw kousen aan te trekken.
- Zorg dat u niet ver hoeft te reiken; doe een stapje extra of zet de spullen wat dichterbij.
- Als u staat en u wilt zich omdraaien, draai dan niet in één keer om, maar maak kleine pasjes
- Probeer tijdens alle activiteiten het staan en lopen met zitten af te wisselen; dit is van belang om de spieren weer geleidelijk aan de belasting te laten wennen.
- Na de operatie mag u niet hurken of bukken omdat u de heup dan te veel buigt. Gebruik indien nodig de helping-hand.

#### **Liggen**

Houd, zowel bij het in als bij het uit bed gaan, de voet van het geopereerde been goed naar buiten gedraaid. Stap bij voorkeur als eerste met het geopereerde been uit bed. Om eventueel te wennen kunt u voor de operatie alvast de opstelling van uw bed veranderen. Zorg ervoor dat het bed hoog genoeg is. Zet uw bed de eerste maanden op klossen of gebruik een extra matras, zodat u niet te diep hoeft te buigen bij het opstaan. Bij gebruik van een extra matras is het belangrijk om deze vast te maken met een riem. Blijf de eerste drie maanden bij voorkeur op de rug slapen met een dik (hoofd)-kussen tussen de benen.

#### **Lopen**

Ga regelmatig een stukje lopen en doe dit op de manier zoals u van de fysiotherapeut heeft geleerd. Enkele malen een klein eindje lopen is beter dan een grote afstand in één keer. Blijf bij pijn niet lopen, maar ga dan even zitten. Draag steun gevende schoenen met een veerkrachtige hak. Voorkom uitglijden. Zorg ervoor dat u geen losse kleedjes in huis hebt. Het dragen van een linnen tasje om uw nek of rugzak kan handig zijn om spulletjes te vervoeren als u met twee krukken loopt. Hang géén tasjes aan de krukken. Wanneer u met een rollator loopt, maak dan gebruik van het bij geleverde dienblad.

## **Zitten**

Zet uw geopereerde been, als u gaat zitten of opstaan, naar voren en de andere voet onder de stoel.

Zorg ervoor dat uw stoel hoog genoeg is en lange armleuningen heeft. Een vlakke stevige zitting is belangrijk om niet te veel weg te zakken in de stoel.

## **Toilet**

De meeste toiletten zijn te laag. Geadviseerd wordt de toiletpot te verhogen met een toiletverhoger. Zorg eventueel voor handgrepen aan beide kanten van het toilet ter ondersteuning bij het opstaan en gaan zitten. Wanneer u op de slaapverdieping geen toilet heeft, kunt u 's nachts gebruikmaken van een toiletstoel.

## **Wassen/douchen**

Maak tijdens het wassen/douchen gebruik van een stabiele (tuin-)stoel met armleuningen waarvan de zithoogte niet te laag is. Zittend douchen verdient de voorkeur in verband met de veiligheid. Plaats twee antislipmatten, een in de douche en een bij de uitstap.

Van een bad kunt u de eerste tijd beter geen gebruik maken, omdat dit teveel buigen van de heup vereist. Eventueel kunt u zittend op een badplank die dwars over het bad ligt, douchen. Voor het wassen en afdrogen kunt u verschillende hulpmiddelen gebruiken zoals een helping-hand, een tenenwasser, een badborstel en dergelijke.

## **Aan- en uitkleden**

Houd de voet van het geopereerde been steeds goed naar buiten gedraaid. Buig niet teveel in de heup. Begin bij het aankleden met het geopereerde been en bij het uitkleden met het niet geopereerde been. Voor het aan en uitkleden kunt u verschillende hulpmiddelen gebruiken, zoals een helping-hand, een tenenwasser, een badborstel en dergelijke.

## **Traplopen**

Is traplopen toegestaan, hanteer dan de volgende regels:

- Gebruik bij het traplopen altijd de leuning.
- Houd de kruk of stok aan de niet geopereerde kant. De andere kruk neemt u mee in dezelfde hand.
- Loopt u de trap op, zet dan eerst het niet geopereerde been op de trede en zet het andere been en de kruk of stok erbij.
- Gaat u naar beneden, zet dan eerst de kruk of stok en het geopereerde been op de volgende trede en zet het andere been erbij.

## **Huishouden**

- Beperk uw huishoudelijk activiteiten; werk zoveel mogelijk zittend.
- Wissel het staan en zitten zoveel mogelijk af en neem pauzes.
- Voorkom bukken; gebruik materialen met lange stelen.
- Zwaardere werkzaamheden, zoals stofzuigen, bed verschonen, ramen lappen en dergelijke kunt u voorlopig niet zelf doen. Gaat u zelf koken, neem dan pauzes en verdeel de werkzaamheden over de dag. Doe het snijwerk zittend aan de keukentafel of op een sta-kruk bij het aanrecht.
- Levert het bereiden van maaltijden u problemen op, dan kunt u gebruik maken van bijvoorbeeld een cateringservice of kant en klaar maaltijden.
- Ga niet op trapjes staan om huishoudelijke activiteiten uit te voeren.

## **Autorijden**

Met zelf autorijden, moet u wachten tot u toestemming heeft van een arts.

Rijdt u met iemand mee, zet dan de autostoel zo ver mogelijk naar achteren en draai de rugleuning zo ver mogelijk achterover bij het instappen. Ga zijwaarts op de zitting zitten en draai daarna de benen bij. Draai bij het uitstappen eerst de benen uit de auto en ga dan zijwaarts op de zitting zitten om op te gaan staan. Om het draaien te vergemakkelijken, kunt u een plastic zak op de zitting leggen. Haal deze zak tijdens het vervoer weg!

## **Sporten**

Vermijd zeer inspannende sporten. In ieder geval geen zogenaamde sprongsporten vanwege de enorme krachten die op de prothese komen. Met toestemming van uw arts kunt u deelnemen aan een minder inspannende sport, zoals wandelen, fietsen en golfen. Dit zijn uitstekende sporten om uw nieuwe heup te versterken en om in een goede conditie te blijven.