Fysiotherapie na een heupprothese

Bij een heupprothese wordt het heupgewricht vervangen door een kunstheup (prothese). Na de operatie is fysiotherapie een belangrijk onderdeel bij de revalidatie van de heup.

De meest voorkomende reden voor het plaatsen van een nieuwe heup is artrose. De afgelopen jaren krijgen patiënten met artrose van de heup steeds vaker een heupprothese. Deze stijging heeft te maken met het ouder worden en langer actief blijven van de bevolking.

Fysiotherapie voor de operatie

Wij adviseren u om tot aan de operatie goed in beweging te blijven. Dit zorgt ervoor dat u in goede conditie blijft, zodat u na de operatie makkelijker herstelt. Uw eigen fysiotherapeut kan u hierin begeleiden.

Een ziekenhuisopname kan leiden tot een afname van de geestelijke en lichamelijke conditie. In onderstaand filmpje ziet u hoe u zo fit mogelijk kunt blijven tijdens een opname in het ziekenhuis. U krijgt tips over wat u voor, tijdens en na uw opname kunt doen om te voorkomen dat uw conditie vermindert.

Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie/fysiotherapie-na-een-heupprothese#media-12285)

Hulp(middelen) regelen

Na uw heupoperatie moet u herstellen en kunt u niet meteen weer alles zelf doen. Het is verstandig om vóór uw opname over een aantal onderwerpen na te denken en bepaalde zaken te regelen. Denk hierbij aan:

- Hulp in de huishouding.
- Eventuele aanpassingen in huis.

- Hulpmiddelen: zorg ervoor dat u deze voor de operatie al in huis heeft. De meeste middelen kunt u huren bij de thuiszorgwinkel in uw regio.
  - Elleboogkrukken: als u voor de operatie al met een loophulpmiddel loopt, zoals een rollator, kunt u ervoor kiezen dit te blijven doen. Als u thuis moet traplopen, dan heeft u wel elleboogkrukken nodig.
  - Schoeisel met een stevige zool (geen gladde zool): zorg ervoor dat het schoeisel ruim zit, uw voet kan na de operatie tijdelijk gezwollen zijn. Zorg er verder voor dat het schoeisel geen veters heeft. Na de operatie kan het vastmaken van veters moeizamer gaan door een beperkte heupfunctie. Elastische veters kunnen wel.
  - Lange schoenlepel.
  - Helpende hand: een grijper aan een lichtgewicht stok, waarmee u makkelijk dingen kunt oprapen zonder dat u hoeft te bukken.

Oefenen voor de operatie

U kunt voor de operatie alvast oefenen met het lopen met krukken. U kunt ook alvast beginnen met oefenen (zie hiervoor de oefeningen onder het kopje 'Oefeningen voor thuis').

Fysiotherapie thuis

Wanneer u weer thuis bent, heeft u ook fysiotherapie nodig. Neem voor uw opname contact op met een fysiotherapeut, zodat hij/zij ruimte voor u kan reserveren in de planning. U krijgt na de operatie een verwijzing mee van de fysiotherapeut van het St. Antonius voor een fysiotherapeut bij u in de buurt.

Meenemen naar het ziekenhuis

Voor sommige hulpmiddelen is het handig ze mee te nemen naar het ziekenhuis als u wordt opgenomen. Denk hierbij aan de krukken, de schoenlepel, de ‘helpende hand’ (als u een rollator nodig heeft, kunt u deze in het ziekenhuis lenen) en schoeisel.

Fysiotherapie vlak na de operatie

Na de operatie helpt de fysiotherapeut u om zo snel mogelijk weer op de been te komen.

Na uw operatie mag u de geopereerde heup direct volledig belasten. Op dezelfde dag start u al met het mobiliseren en oefenen onder begeleiding van een fysiotherapeut van het ziekenhuis. Hij/zij oefent ook met u om veilig in en uit bed te komen. In het begin oefent u het lopen met een walker of looprek, op de dag na uw operatie oefent u met elleboogkrukken en zo nodig oefent u ook traplopen.

Adviezen na een heupprothese

Na de operatie zijn onderstaande adviezen en oefeningen van belang voor een goed herstel.

Belasten

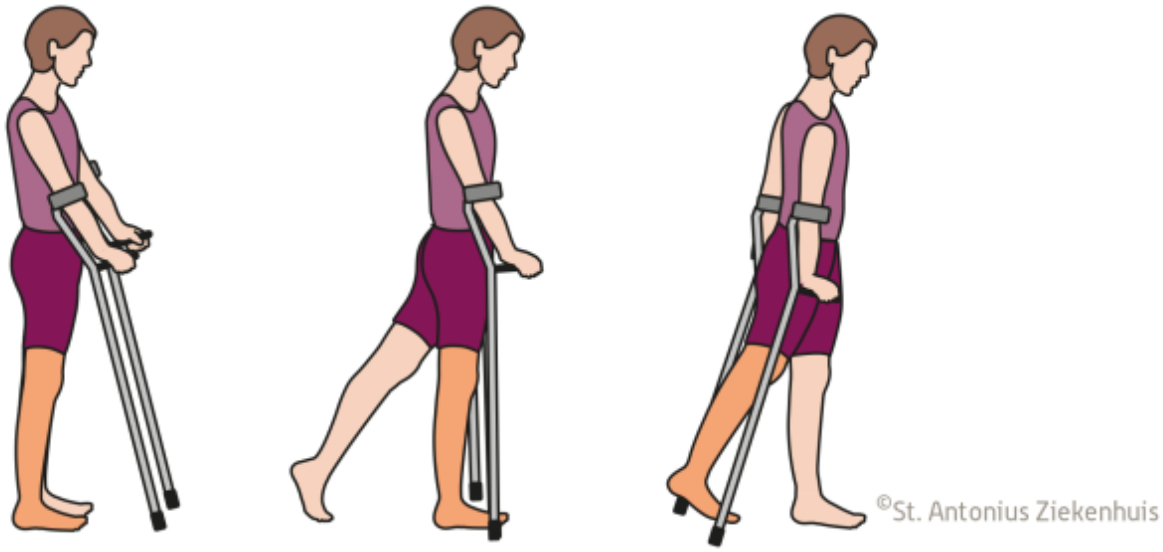
- Bij het lopen mag u het geopereerde been geheel belasten.
- U loopt afhankelijk van de hoeveelheid pijn met elleboogkrukken.
- Loopt u met 1 elleboogkruk, dan houdt u deze in de hand tegenover de geopereerde heup.

Lopen

- Door gedeeltelijk op de krukken te steunen, ontlast u de heup en vermindert u de pijn en zwelling.
- Voer de loopafstand langzaam op, afhankelijk van de pijn en zwelling.

Lopen met 2 elleboogkrukken

- Zet de twee krukken naar voren.
- Zet vervolgens het geopereerde been tussen de krukken, strek de heup en knie goed, neem steun op de krukken en trek het andere been bij. Op den duur kunt u doorstappen in plaats van bijtrekken.



Traplopen

U mag gewoon traplopen. Wel zult u de eerste weken met uw geopereerde been moeten bijstappen. Zodra de pijn het toelaat, mag u doorstappen.

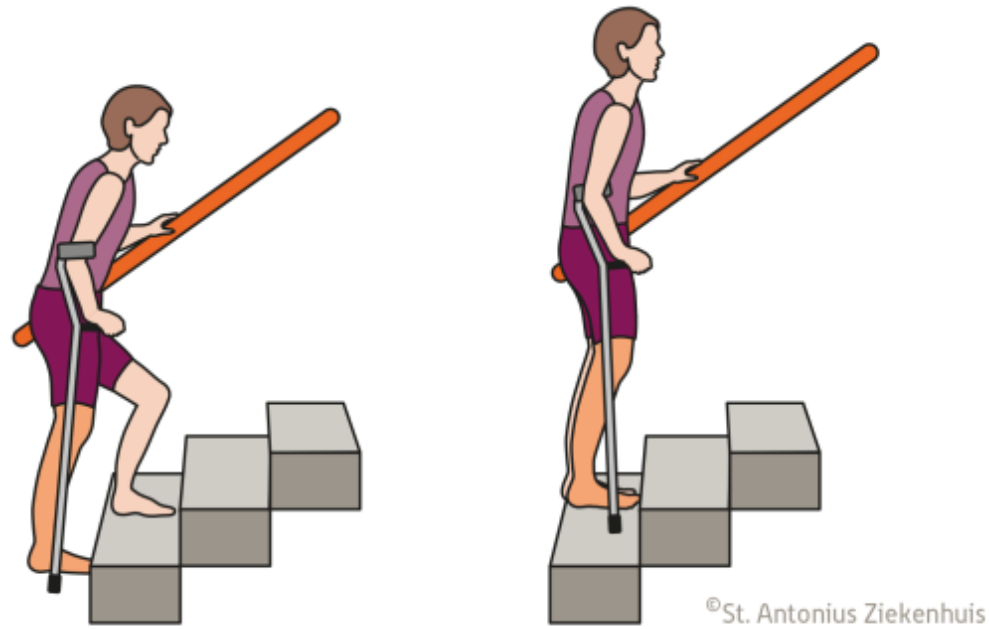
Traplopen (met 1 hand de leuning vasthouden)

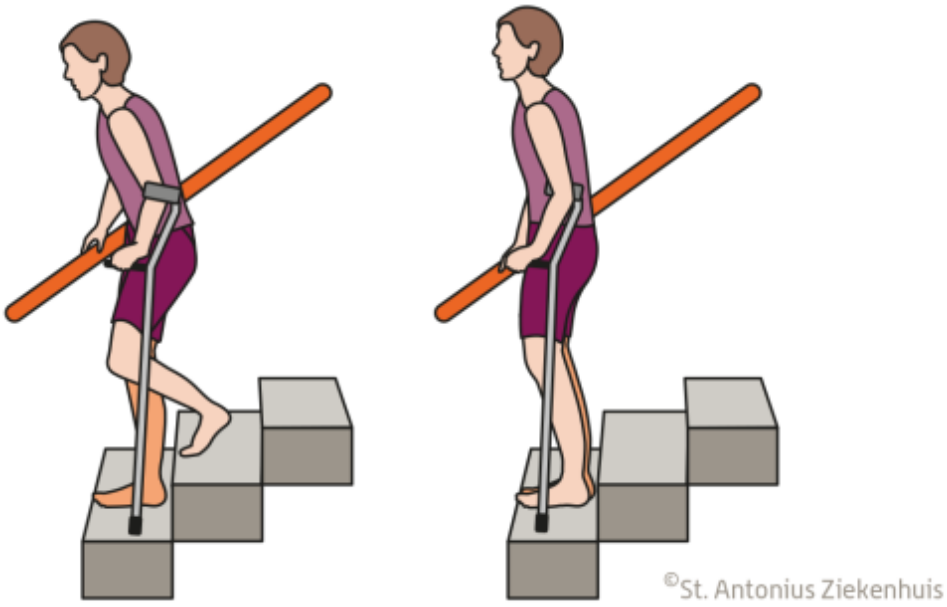
- Trap op: eerst het niet-geopereerde been en daarna het geopereerde been bijtrekken.

Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie/fysiotherapie-na-een-heupprothese#media-12638)

- Trap af: eerst het geopereerde been en daarna het niet-geopereerde been aansluiten.

Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie/fysiotherapie-na-een-heupprothese#media-12640)





Drempels

- Drempel op: eerst het niet-geopereerde been, daarna het geopereerde been bijtrekken en tot slot de krukken.

Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie/fysiotherapie-na-een-heupprothese#media-12642)

- Drempel af: zet eerst uw krukken naar beneden, vervolgens zet u eerst het geopereerde been neer en vervolgens laat u het niet-geopereerde been aansluiten.

Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie/fysiotherapie-na-een-heupprothese#media-12644)

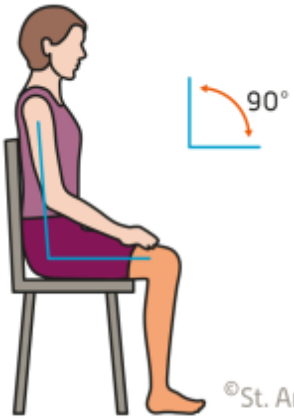
Liggen

- Als u op uw zij gaat liggen, dan kan het aangenaam zijn om een dik kussen tussen de bovenbenen te plaatsen.

Zitten

- Zit bij voorkeur op een hoge rechte stoel met armleuningen.
- Bij het gaan zitten, adviseren we om eerst het geopereerde been naar voren te zetten.





©St. Antonius Ziekenhuis

Bukken

- Als u gaat bukken zet dan eerst het geopereerde been achteren en buig daarna de heupen en knieën. Zorg er wel voor dat u zich aan iets stevigs vasthoudt.

Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie/fysiotherapie-na-een-heupprothese#media-12646)



©St. Antonius Ziekenhuis

Auto in- en uitstappen

Auto instappen: zet de bijrijdersstoel naar achteren en de leuning achterover. Leg op de zitting iets glads neer, zoals een plastic zak. Zet uw geopereerde been naar voren voordat u gaat zitten, neem hierbij steun aan de auto. U draait door uw benen een voor een in de auto te zetten. Bekijk hieronder het filmpje.



Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie/fysiotherapie-na-een-heupprothese#media-12648)

Auto uitstappen: bij het uitstappen kunt u weer gebruikmaken van een plastic zak. U draait door uw benen een voor een uit de auto te zetten. Zet het geopereerde been wat vooruit en neem steun aan de auto om op te staan. Bekijk hieronder het filmpje.



Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie/fysiotherapie-na-een-heupprothese#media-12650)

Activiteiten

We adviseren u om de eerste 6 weken niet zelf auto te rijden of buiten te fietsen. Raadpleeg uw verzekering als u binnen deze tijd besluit om met een auto of fiets aan het verkeer deel te nemen.

Luxatie

Uw nieuwe heup kan de eerste 6 weken uit de kom schieten (luxeren) bij een geforceerde beweging of bij een val. Dit risico is het grootst bij een diepe buiging in combinatie met een inwaartse draai. Hoewel deze kans over de tijd kleiner wordt, blijft deze ook na de eerste 6 weken aanwezig.

Fysiotherapie

Na de operatie krijgt u een verwijzing mee voor uw fysiotherapeut. In principe verloopt het natuurlijk herstel snel en is fysiotherapeutische behandeling meestal niet intensief noodzakelijk.

Beperkte vergoeding

Fysiotherapie wordt in de basisverzekering beperkt vergoed. De hoeveelheid behandelingen die u vergoed krijgt in de basis- of aanvullende verzekering is geheel afhankelijk van uw zorgverzekeraar. Het is aan te raden de

voorwaarden van uw verzekering hierover te raadplegen.

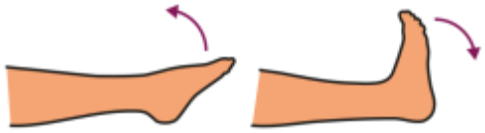
Tot een jaar na de operatiedatum wordt fysiotherapie meestal vergoed vanuit de basisverzekering op de eerste 20 behandelingen na, die komen vanuit de aanvullende verzekering. Indien u niet (beperkt) aanvullend verzekerd bent, kunnen de eerste 20 behandelingen (deels) voor eigen rekening zijn.

Oefeningen voor thuis

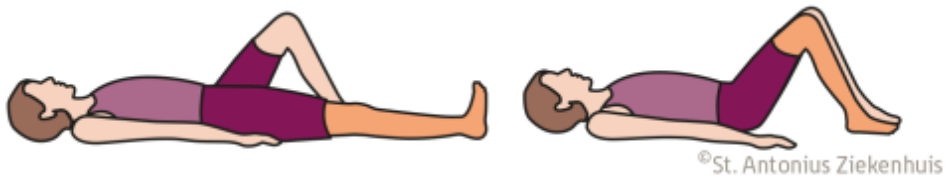
Onderstaande oefeningen brengen de kracht en de beweeglijkheid van de heup weer op peil. U kunt al op de dag van de operatie hiermee beginnen en de oefeningen minimaal twee keer per dag doen.

Oefen liever wat vaker dan te lang achter elkaar. Overdrijf het niet en forceer de spieren niet. Er is sprake van overbelasting als uw spieren stijf worden en gevoeliger zijn en dit niet overgaat met rust of als u hiervoor een extra pijnstiller nodig heeft.

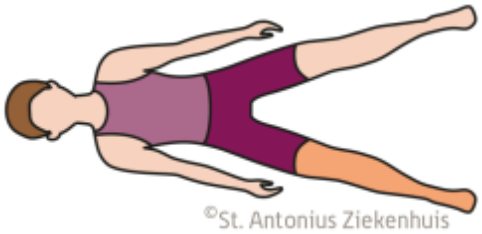
1. Platliggend op uw rug: de voorvoeten optrekken en wegduwen.



2. Platliggend op uw rug: de knie van het geopereerde been buigen en strekken.



3. Platliggend op uw rug: spreid en sluit beide benen glijdend over de onderlaag. Til uw been hierbij niet op.



4. Platliggend op uw rug: maak een bruggetje en verdeel het gewicht over beide benen.



5. Staande bij het voeteinde van uw bed: buig de knie van uw geopereerde been en breng deze naar voren.



6. Staande bij het voeteinde van uw bed: hef uw geopereerde been zijwaarts op.



Meer informatie

Heeft u nog vragen? Mail dan naar fysiotherapie-orthopedie@antoniusziekenhuis.nl (mailto:fysiotherapie-orthopedie@antoniusziekenhuis.nl)

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Heupprothese (https://www.antoniusziekenhuis.nl/orthopedie/heupprothese)
- Heupprothese vervangen (heuprevisieoperatie) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/orthopedie/heupprothese-vervangen-heuprevisieoperatie)

Specialismen

- Orthopedie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/orthopedie)
- Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie)