een santeon ziekenhuis

Fysiotherapie na een heupfractuur

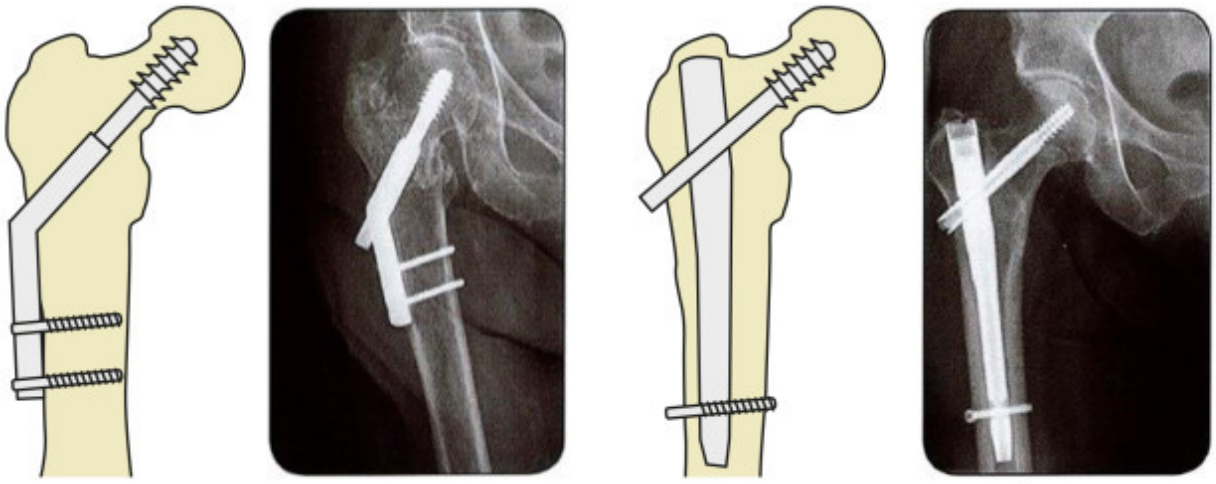
U heeft een heupoperatie gehad. Hierbij geven wij u oefeningen die de kracht en beweeglijkheid van uw heup weer op peil kunnen brengen.

De heup bevindt zich op de plaats waar het bovenbeen en bekken bij elkaar komen. Een heupfractuur is een breuk in het bovenbeen (dijbeen) vlak bij het heupgewricht. Afhankelijk van de soort breuk en de plaats van de breuk kiest de orthopeed of chirurg voor een bepaalde operatietechniek.

Meer over de operatie van de heup

De mogelijkheden voor de 4 operatietechnieken worden hieronder getoond aan de hand van afbeeldingen. Vóór de operatie valt niet goed in te schatten hoe lang de totale herstelperiode gaat duren en hoe goed u herstelt. Dit is mede afhankelijk van uw leeftijd en conditie. De revalidatie en begeleiding zijn er op gericht dat u zo snel mogelijk kunt terugkeren naar uw huidige woonsituatie.

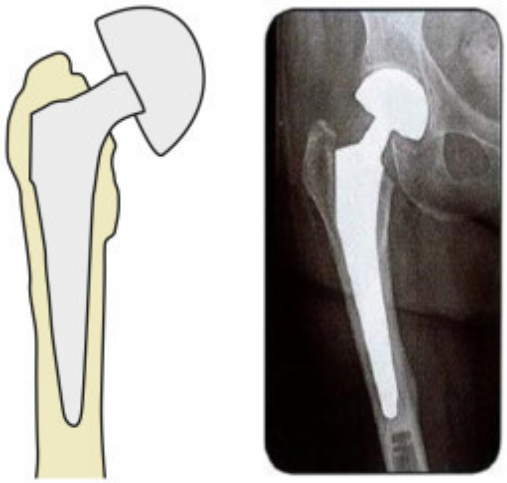
Operatietechnieken



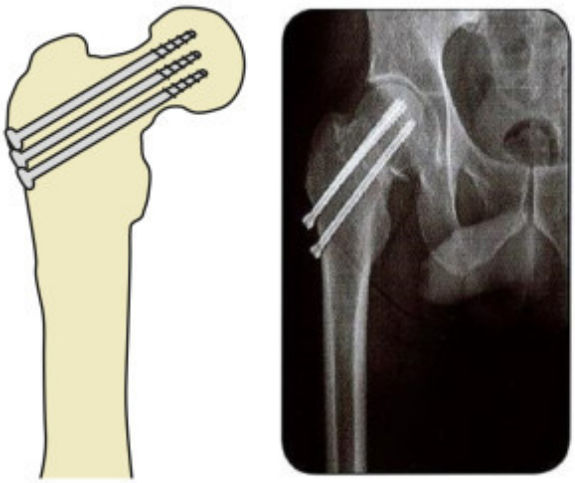
Dynamische heupschroef (DHS)

Gammanail

©St. Antonius Ziekenhuis



Kophalsprothese



Gecanuleerde schroeven)

©St. Antonius Ziekenhuis

Oefenen

Na de operatie bepaalt uw traumachirurg wanneer u uw been weer mag gaan belasten en mag oefenen.

Waarom oefenen? Het oefenen draagt bij aan:

- de doorbloeding en beweeglijkheid van uw been;

- het verminderen van de zwelling en de pijn;

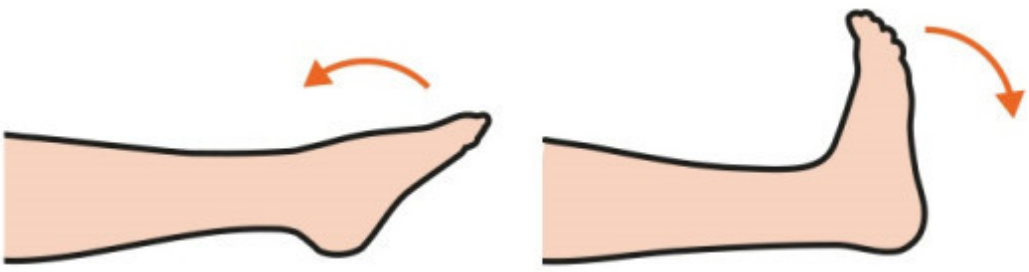
- het beperken van verlies aan spierkracht;

- het onderhouden van het bewegingsgevoel;

- het bevorderen van het herstel van uw been.

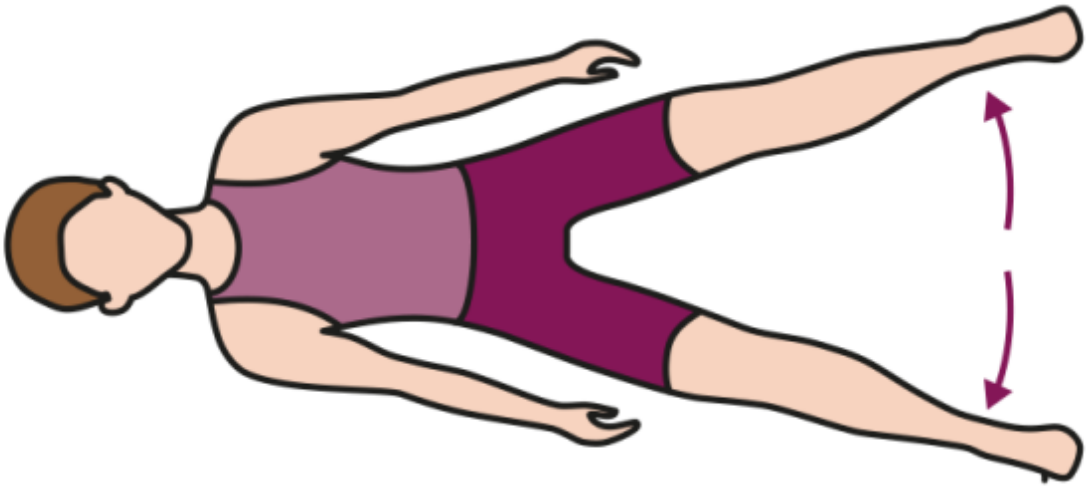
Onderstaande oefeningen brengen de kracht en de beweeglijkheid van de heup weer op peil. U kunt de dag van de operatie starten met oefenen, het advies is om de oefeningen minimaal 2 keer per dag uit te voeren. U bespreekt samen met u fysiotherapeut na de operatie met welke oefeningen u kunt starten. Oefen liever wat vaker dan te lang achtereen.

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



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.

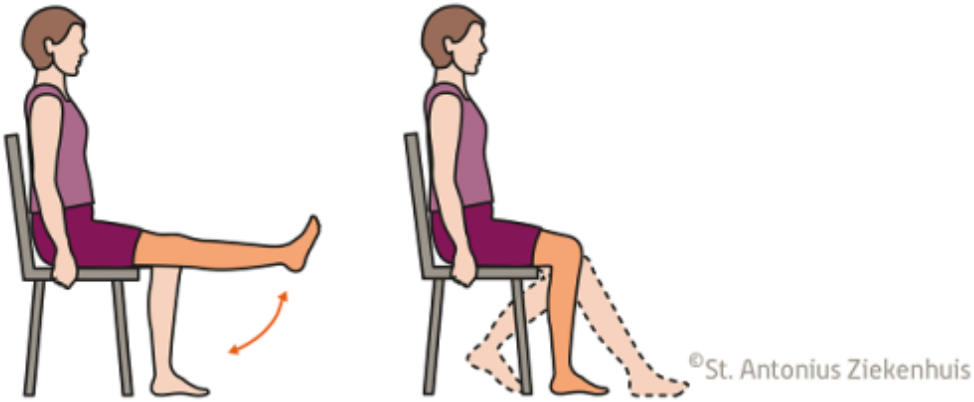


4. Platliggend op uw rug: maak een bruggetje en verdeel het gewicht over beide benen.

5. Zittend in bed: probeer uw been zo recht mogelijk neer te leggen, met de tenen richting het plafond. Probeer

de knieholte tegen het matras te drukken, waarbij de knie zich zal strekken.

6. Zittend in de stoel: probeer de tenen bij deze beweging in de richting van de neus te trekken en de knie zo ver mogelijk horizontaal te strekken.



7. Zittend in de stoel: probeer de knie gebogen te heffen richting het plafond. Deze oefening kan ook in lig worden uitgevoerd.

Nazorg

Fysiotherapie

Tijdens de opname krijgt u fysiotherapie op de afdeling.

Fysiotherapie is gericht op:

- Verbetering van de bloedcirculatie
- Verbetering van de spierfunctie van uw been
- Beweeglijkheid van het heupgewricht

- Looptraining met een passend hulpmiddel
- Nazorg

De fysiotherapeut bespreekt samen met u en het behandelteam wat de beste nazorgplek is, dit kan soms een kort durende revalidatie plek zijn of terugkeren naar uw huidige woonsituatie.

Indien u terugkeert naar uw huidige woonsituatie dan heeft u na de ziekenhuis opname begeleiding van een fysiotherapeut nodig in uw eigen woonomgeving. U kunt zelf contact opnemen met een fysiotherapeut in de buurt voor een afspraak, de verwijzing krijgt u op de dag van ontslag mee naar huis.

Fysiotherapie zit in het aanvullende pakket van de zorgverzekering, check zelf voor hoeveel behandelingen u verzekerd bent. Bent u niet aanvullend verzekerd? Dan zult u de eerste 20 behandelingen zelf moeten betalen.

Meer informatie

Heeft u nog vragen na het lezen van deze informatie, stelt u ze dan gerust aan u fysiotherapeut tijdens de opname of neem contact met ons op via onderstaand mailadres:

fysiotherapie-orthopedie@antoniusziekenhuis.nl (mailto:fysiotherapie-orthopedie@antoniusziekenhuis.nl)

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Traumachirurgie, planning van spoedoperaties (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie/traumachirurgie-planning-van-spoedoperaties)

Specialismen

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

Contact Fysiotherapie **T 088 320 77 50**