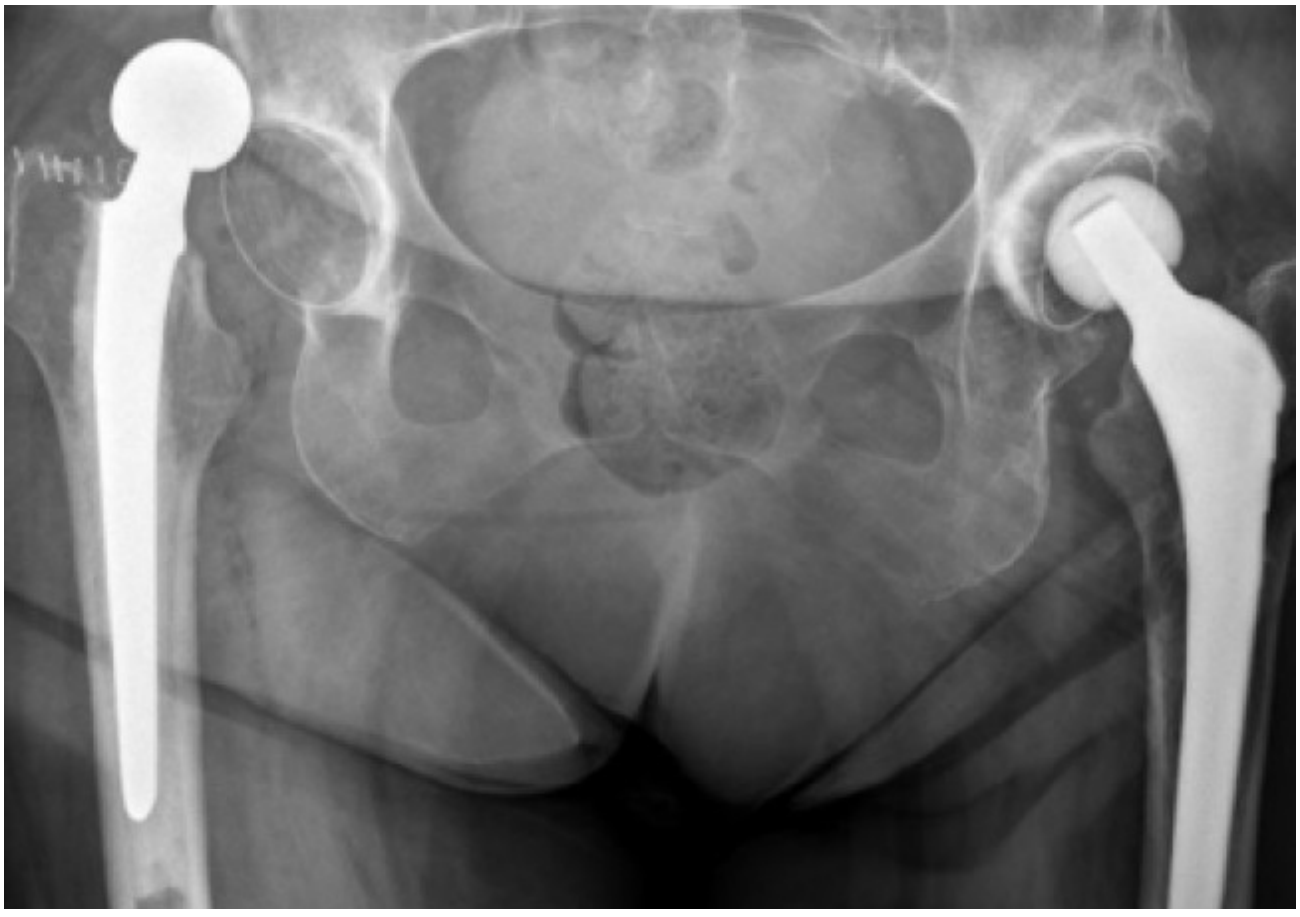
Heup uit de kom (heupluxatie) - leefregels

Bij een heupluxatie schiet de kop van de (kunst)heup uit de kom. Het uit de kom schieten van de heup is vaak erg pijnlijk. Voor een goed herstel is het belangrijk om een aantal leefregels op te volgen.

Een heupluxatie kan verschillende oorzaken hebben, van een minimale beweging tot een trauma. Een heupluxatie is vaak erg pijnlijk. Na een luxatie heeft uw been een afwijkende stand, en meestal kunt u uw heup niet goed bewegen.

90% van de geluxeerde heupen wordt behandeld door een 'gesloten repositie' (terugzetten van de kop in de kom) onder röntgendoorlichting. Bij recidief (terugkerende) luxatie kan uw arts besluiten een anti-luxatiebrace voor te schrijven.

Meer over heup uit de kom



Op de foto: de linkerheup is normaal, de rechterheup is uit de kom.

Leefregels

Volg onderstaande regels zes weken na de repositionering.

- U mag op beide zijden slapen met een dik kussen tussen uw bovenbenen.
- Vermijd bewegingen als bukken, bukken vanuit een stoel, hurken en uw bovenbenen over elkaar kruisen.
- Ga niet op een lage stoel zitten.
- Houd uw benen tijdens het zitten enigszins gespreid.
- Maak geen combinatie van uw been naar binnen draaien en tegelijkertijd buigen (flexie endorotatie en adductie).
- Als u draait terwijl u staat doe dit niet in één keer, stap voor stap.
- Als u iets van de vloer wilt oprapen, doe dit dan met het aangedane been naar achteren of met een grijper.
- Trek uw schoenen aan met lange schoenlepel (langs de binnenzijde).

Belasten

- Uw heup is na een repositionering 100% belastbaar (behalve als de behandelende arts anders aangeeft).
- Uw kunt uw heup ontlasten tijdens het lopen door gebruik te maken van elleboogkrukken, rollator, stok of een looprek. De hulpmiddelen kunnen afgebouwd worden samen met uw fysiotherapeut of op geleide van uw klachten. Voer de loopafstand geleidelijk op afhankelijk van de pijn en zwelling.

Meer informatie

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

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Röntgenfoto (https://www.antoniusziekenhuis.nl/radiologie/behandelingen-onderzoeken/rontgenfoto)
- Heupprothese (https://www.antoniusziekenhuis.nl/orthopedie/behandelingen-en-onderzoeken/heupprothese)

Specialismen

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

Contact Fysiotherapie **T 088 320 77 50**