

Leefregels na een stabilisatie van het bekkengewricht met I-Fuse

Dagelijkse activiteiten/ belasting-belastbaarheid:

Na ontslag uit het ziekenhuis gaat het verdere herstelproces en de revalidatie thuis door. In de eerste twaalf weken vindt het grootste herstel plaats, dit is dan ook de meest kwetsbare periode. Het totale herstel duurt ongeveer zes maanden. Uw lichamelijke conditie en leeftijd zijn uiteraard van invloed op uw herstel.

De eerste tijd na de operatie kan het rondom de operatiewond nog gezwollen, warm en soms pijnlijk aanvoelen. In de herstelperiode is het belangrijk om (pijn)signalen van uw lichaam serieus te nemen. Pijn is een goede graadmeter om te voelen wat u wel kunt en wanneer u te veel vraagt van uw lichaam.

Bij lang in één houding zitten, bij lang staan of bij bewegen van het bekken/onderrug kan het nog pijnlijk zijn. Ook is het normaal dat na lang liggen in dezelfde houding, zoals 's morgens bij het opstaan, uw onderrug/bekken stijf aanvoelt.

Zorg voor een goed evenwicht tussen wat u van uw lichaam vraagt (belasting) en wat uw lichaam aan kan (belastbaarheid). Wanneer u de belasting geleidelijk opbouwt, neemt ook uw belastbaarheid geleidelijk toe. Als u een keer teveel doet, kunt u klachten krijgen. Pas dan uw belasting aan en probeer het over een paar dagen nog eens.

-Wissel activiteiten, zoals lopen, liggen en zitten regelmatig af.

-Bouw rustmomenten in en blijf in beweging. Meerdere korte rustpauzes per dag zijn efficiënter dan een lange.

De 1^e weken ligt de nadruk op het herstel van uw wond en ingroei van de implantaten en het weer oppakken van uw dagelijkse lichte activiteiten.

Vanaf de 6e week na de operatie is uw bekken voldoende hersteld om ook de wat zwaardere activiteiten aan te kunnen. U mag dan rustig beginnen met werken, sporten, en krachttraining.

Tijdens het bewegen kunt U het beste stevige instappers, veterschoenen of sportschoenen met verende zolen dragen.

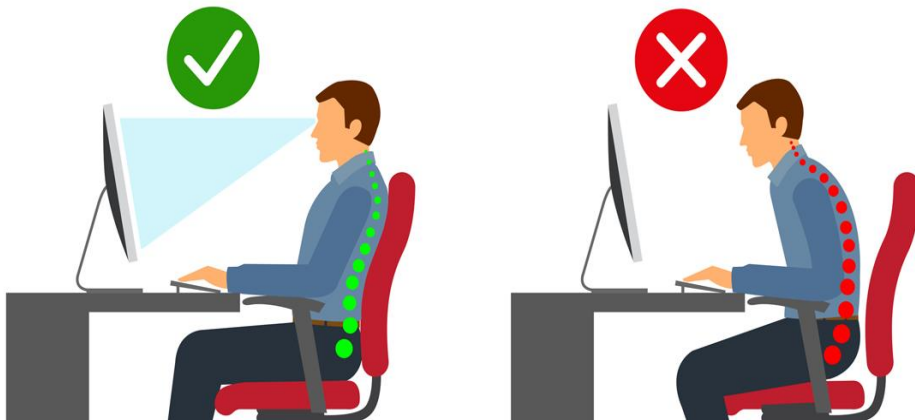
*Lichaamshouding:

Liggen: Af en toe rusten werkt ontspannend voor uw bekken. Wissel rust en activiteit regelmatig af, bouw het rusten op geleide van uw klachten af. Zorg voor een goede matras, die uw lichaam over de hele lengte steun geeft. Als u op uw rug ligt, kunt u uw knieën eventueel ondersteunen met een dik kussen.



Lig naar zit/uit bed komen: Om van lig in bed naar zit te komen, kunt u het beste eerst op uw zij draaien met gebogen knieën. U klemt de benen tegen elkaar aan en houdt de rug recht. Laat uw onderbenen over de rand van het bed gaan en duw uzelf gelijktijdig omhoog.

Zitten: Zitten is belastend voor uw bekken. Een goede zithouding is belangrijk, houd daarom uw rug iets hol en gebruik eventueel een klein kussentje in het holle deel van uw onderrug. Een goede stoel heeft een hoge rugleuning, die licht achterover helt. De zithoogte moet zodanig zijn, dat uw voeten plat op de grond staan. Een tuinstoel met een verstelbare rugleuning voldoet meestal goed. In het begin is het beter meerdere keren korte tijd te zitten, dan in één keer bijvoorbeeld een uur. Bouw de tijd die u zit geleidelijk op. Sta wel regelmatig op om te bewegen / lopen.



Tillen: Beperk in de eerste zes weken tillen, zowel wat betreft gewicht als het aantal keren. Daarna kunt u het gewicht geleidelijk verhogen en wat vaker tillen. Doe dit vanuit de benen; zak door de knieën met een gestrekte rug, ook bij lichte voorwerpen. Let op dat u daarbij niet naar voren, zijwaarts of naar achteren reikt. Houdt het voorwerp op buikhoogte en zo dicht mogelijk tegen u aan. Een voorwerp ver van uw lichaam oppakken, is belastend voor uw rug. Algemene adviezen bij tillen, bukken en duwen:

- til rustig en met 2 handen.
- til zo dicht mogelijk bij uw lichaam;
- til niet boven schouderhoogte vermijd een maximaal voorovergebogen houding van uw romp en vermijd draaien en zijwaarts buigen van uw romp tijdens het tillen.
- ga duwen als u iets moet verplaatsen. Duwen is minder belastend dan trekken. Gebruik het lichaamsgewicht bij duwen.

Tillen van lasten



*Activiteiten:

Huishoudelijke activiteiten: U mag de eerste zes weken geen belastende huishoudelijke activiteiten uitvoeren, zoals stofzuigen, bedden opmaken, dweilen en ramen lappen. Lichte huishoudelijke activiteiten, zoals stoffen en afwassen, kunnen geleidelijk worden hervat. Let op uw houding, sta niet te lang in dezelfde houding. Bij werkzaamheden die u

zittend verricht, is het verstandig om na 20 - 30 minuten even rond te lopen. Spring niet en vermijd schokkende en onverwachte bewegingen (hond uitlaten).

Autorijden: U kunt na de operatie en in de eerste paar weken als passagier mee in de auto, maar probeer dit zoveel mogelijk te beperken. Indien u zonder krukken loopt mag u weer zelf achter het stuur, mits u weer goed de rem en koppeling kan bedienen. Vermijd reizen met het openbaar vervoer tijdens de eerste zes weken.

Fietsen: U mag weer fietsen na minimaal 6 weken. U mag na 2 weken wel voorzichtig starten op een hometrainer.

Traplopen: Bij traplopen is het aan te raden om de eerste 6 weken het been aan de geopereerde zijde bij te zetten op de trede.

***Werkhervatting:**

Wanneer u weer aan het werk kunt, hangt sterk af van het soort werk dat u doet. Het is aan te raden om uw werk opbouwend te hervatten. Licht inspannend werk kan na 6 weken worden hervat. Zwaar lichamelijk werk kan na minimaal 12 weken worden hervat.

***Sport:**

Voelt u zich voldoende zeker, dan mag u na 2 weken na ontslag uit het ziekenhuis weer wandelen. Bouw dit rustig op. U mag na 2 weken gebruik maken van een hometrainer. Let hierbij goed op uw zithouding en gebruik weinig of geen weerstand. Overleg dit met uw fysiotherapeut thuis. Door inactiviteit voor de operatie en de herstelperiode na de operatie is het een uitdaging om weer fit te worden. Voordat u weer gaat sporten is het belangrijk dat uw basisconditie voldoende op peil is en u uw dagelijkse activiteiten weer zonder problemen kunt uitvoeren. Dit is natuurlijk ook afhankelijk van de soort sport die u beoefent. Ook hier geldt, dat u het sporten geleidelijk aan moet opbouwen en dat u steeds goed op de reactie van uw bekken moet letten. Vraag hierbij advies van een fysiotherapeut.