

## Revalidatie na een nieuwe heup operatie in het MST

(Achterste benadering)

### Inleiding

Bij deze operatie wordt het aangedane heupgewricht vervangen door een heupprothese. Het doel van deze behandeling is om de pijn te verminderen, functieverlies van uw heup te herstellen en de kwaliteit van leven te verbeteren. Er zijn verschillende operatietechnieken om de nieuwe heup te plaatsen.

U bent geopereerd via de achterste (postero-laterale) benadering

### Leefregels

U heeft geen beperkingen in bewegen of het belasten van de geopereerde heup. Forceer het echter niet en ga rustig opbouwen op geleide van de pijn en de functie.

### Zitten/staan/lopen/slappen

- In het begin van uw revalidatie is het prettig om een hoge stevige stoel met armleuningen te gebruiken.
- U zult de eerste 2/3 weken met krukken of een rollator lopen. Indien de pijn het toelaat en de fysiotherapeut vindt dat het veilig is, dan kunt u met één kruk of zelfs zonder kruk lopen.
- Voorkom overbelasting, bouw de loopafstand rustig op en sta niet te lang stil op één plek. Zoek afwisseling in zitten, staan en lopen.
- U mag slapen in een houding die u het prettigst vindt. Als u op uw zij wilt slapen is het vaak prettig om een kussen tussen de benen te plaatsen

### Traplopen

Gebruik één leuning en aan de andere kant 1 kruk om op te steunen.

Naar boven: eerst het niet-geopereerde been 1 trede hoger, daarna het geopereerde been en de kruk op dezelfde trede zetten.

Naar beneden: eerst de kruk 1 trede lager zetten, dan het geopereerde been, daarna het niet-geopereerde been ernaast zetten.

Zodra de pijn het toelaat en de fysiotherapeut vindt dat het veilig is, mag u op normale wijze traplopen.

### Fietsen, autorijden, zwemmen en sporten

- U kunt weer autorijden als dit veilig is. Meestal zal dit 4 tot 8 weken na de operatie zijn. U moet kunnen lopen zonder krukken en uw spieren van het been en rondom de heup goed onder controle hebben. Overleg dit met uw fysiotherapeut. We raden u aan vooraf goed naar de voorwaarden van uw autoverzekering te kijken.
- U mag fietsen zodra dit veilig is voor uzelf en een ander. Gebruik eerst een damesfiets, zodat u goed en veilig kunt op- en afstappen. Het gebruik van een hometrainer is in overleg met uw fysiotherapeut al eerder toegestaan. Zet het zadel liever niet te laag.

- U mag zwemmen indien de wond hersteld is en u stabiel loopt (pas op met gladheid van de vloeren).
- Blijf bewegen; dit verhoogt de conditie van bot en spieren. Maak voor sporthervatting een plan met uw fysiotherapeut

### Oefeningen na een totale heup operatie.

Onderstaande oefeningen zult u krijgen na de operatie.

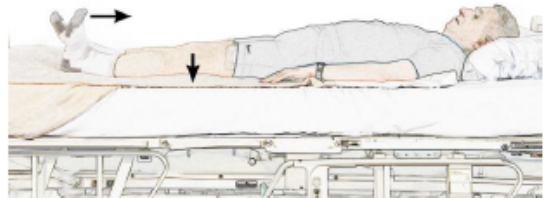
*Voer de oefeningen langzaam en rustig uit, herhaal ze elk 10x als de pijn acceptabel is.*

*Streef naar 5x daags oefenen.*

#### Oefening 1

*Uitgangshouding:* ruglig op bed/bank, benen gestrekt.

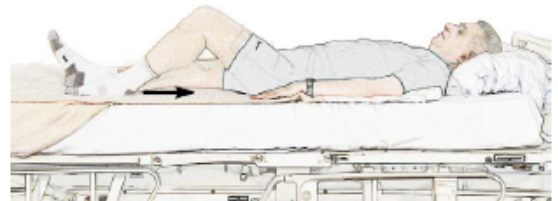
*Uitvoering:* trek de voet naar u toe en druk de achterkant van uw knie in de onderlaag (span de bovenbeenspieren aan).



#### Oefening 2

*Uitgangshouding:* ruglig op bed/bank, benen gestrekt.

*Uitvoering:* beweeg uw hiel over het bed richting uw zitvlak. Schuif weer terug naar gestrekte stand.



#### Oefening 3

*Uitgangshouding:* ruglig op bed/bank, benen gestrekt.

*Uitvoering:* beweeg uw been over de onderlaag zijwaarts en weer terug. Tenen blijven naar het plafond gericht.



#### Oefening 4

*Uitgangshouding:* zit op stoel of rand van bed/bank.

*Uitvoering:* strek uw knie vanuit gebogen stand zo ver mogelijk. Til uw bovenbeen niet op.



### Oefening 5

*Uitgangshouding:* ga rechtop staan en houdt u ergens aan vast voor de nodige steun.

*Uitvoering:* beweeg uw been zijwaarts en weer terug. Tenen blijven naar voren gericht.



### Oefening 6

*Uitgangshouding:* ga rechtop staan en houdt u ergens aan vast voor de nodige steun.

*Uitvoering:* breng uw been naar achteren. Leun hierbij niet naar voren en houdt uw knie gestrekt.



### Oefening 7

*Uitgangshouding:* ga rechtop staan en houdt u ergens aan vast voor de nodige steun.

*Uitvoering:* Til uw knie op. Leun hierbij niet naar achteren.



### Oefening 8

*Uitgangshouding:* ga rechtop staan en houdt u ergens aan vast voor de nodige steun.

*Uitvoering:* ga op uw tenen staan.



De afdeling orthopedie en fysiotherapie wensen u een voorspoedige revalidatie!

**Belangrijke contactgegevens:** Polikliniek Orthopedie, route C11, telefoon 053-4872740.