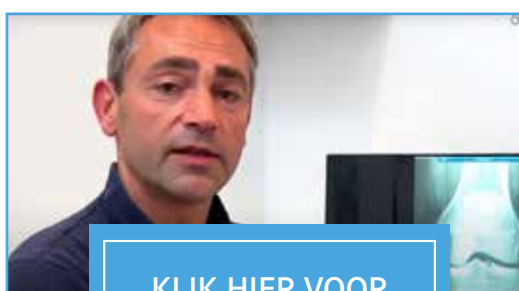


BEWEGEN IS LEVEN

E-BOEK
REVALIDATIE
NA EEN
TOTALE
HEUP OPERATIE

Dit e-boek is ontwikkeld ter ondersteuning van een orthopedisch revalidatietraject na operatie waarbij een totale/partiële heup prothese is geplaatst. Het document is informatief en ondersteunend maar zal nooit de revalidatie in de fysiotherapie praktijk kunnen vervangen.

Bekijk hier de video van dr. R Zwartelé van OrthoXpert groep Nederland



KLIK HIER VOOR
DE ONLINE VIDEO

Dit e-boek is in een samenwerking ontwikkeld door onderstaande fysiotherapie praktijken. Alle rechten voorbehouden. De informatie in dit e-boek is voor persoonlijk gebruik. Commercieel gebruik is niet toegestaan tenzij hiervoor schriftelijke toestemming is verleend.

deblaeij
actief & vitaal

Fysiotherapie
SaFyRx

_fysant



FYSIO FOR YOU



PMC IN BALANS

Para Medisch Centrum | Fysiotherapie | Revalidatie

1. INLEIDING	PAGINA 3
2. VOOR DE OPERATIE	PAGINA 4
3. NA DE OPERATIE	PAGINA 5
4. REVALIDATIE	PAGINA 6
4.1. METINGEN	PAGINA 10
4.2. LEEFREGELS EN ADVIEZEN	PAGINA 11
4.3. VEEL GESTELDE VRAGEN	PAGINA 12
5. OEFENINGEN	PAGINA 14

INLEIDING

Waarschijnlijk ben je net geopereerd of ga je geopereerd worden aan de heup. Dit E-boek is bedoeld om je voor, tijdens en na dit proces zo goed mogelijk te informeren over de gang van zaken. Dit betreft algemene informatie, maar met name informatie over hoe wij te werk gaan in de praktijk. Jij, de patiënt, staat centraal en wij staan voor een op-maat-gemaakt revalidatietraject. Dit houdt in dat dit E-boek dus een richtlijn is en één van de hulpmiddelen om je te begeleiden tijdens de revalidatie. Iedereen is anders en heeft zijn of haar eigen specifieke doelen in de revalidatie en daarom zullen we samen met jou een passend revalidatietraject opstellen.

Het liefst zien wij je al een keer voordat je geopereerd wordt om verschillende testen en vragenlijsten af te nemen. Hiermee maken wij de balans op over hoe de situatie voor de operatie is. Zo wordt er onder andere gevraagd naar de pijn en het activiteitsniveau. Er zullen fysieke metingen uitgevoerd worden ten aanzien van de beweeglijkheid van het heupgewricht en het uithoudingsvermogen en kracht van het been. Dit laatste wordt gemeten met speciale apparatuur, zodat het verschil tussen links en rechts (maar ook voor en na de operatie), goed inzichtelijk kan worden gemaakt. De resultaten van de testen en vragenlijsten worden dan ook opgeslagen om na de operatie en na de revalidatie te kunnen vergelijken.

Ook kunnen wij je oefeningen geven ter voorbereiding op de operatie. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat een goede algemene conditie en een goede kracht in de benen zorgen voor een sneller en beter herstel na de operatie. Bovendien kunnen we ons voorstellen dat je vooraf al wat vragen hebt, die je dan kan stellen.

In de revalidatie krijg je te maken met fysiotherapeuten die veel ervaring hebben opgebouwd in de revalidatie na een orthopedische ingreep. Het kan zijn dat er meerdere therapeuten betrokken zijn in het behandelproces, dit waarborgt de continuïteit van de revalidatie. Meer informatie over de therapeuten kun je vinden op de website van de praktijk.

NA DE OPERATIE



Na de operatie komt één van de therapeuten zo snel mogelijk bij je langs voor een intake. Tijdens dit bezoek wordt gekeken naar het verloop van de operatie, eventuele complicaties en de fysieke status. De fysieke status omvat je huidige pijnbeleving, het lopen met krukken als ook de beweeglijkheid van de heup. Eventuele problematiek waar je thuis tegenaan loopt, om te kunnen functioneren, wordt besproken en je ontvangt hiervoor tips en adviezen. Na de intake zal de therapie in groepsverband in de praktijk plaatsvinden. Eén van de voordelen hiervan is dat je ervaringen kunt uitwisselen met mensen die eenzelfde operatie hebben meegemaakt. Hiernaast kunnen we alle ruimte en apparatuur bieden die de revalidatie nodig heeft. Over de inhoud van de therapie lees je later meer. Ongeveer 6 weken na de operatie zul je een controle afspraak hebben bij de orthooped. Laat ons de datum hiervan weten, dan geven wij een tussentijdse rapportage mee met de huidige stand van zaken.

Verzekering

Fysiotherapie na een nieuwe heupoperatie wordt vergoed vanuit de basisverzekering vanaf de 21e behandeling. De eerste 20 behandelingen komen uit de aanvullende verzekering of betaal je zelf. Houd er rekening mee dat voor zorg uit de basisverzekering altijd het eigen risico wordt aangesproken.

Haal en brengservice

Wij stellen een haal- en breng service beschikbaar voor de eerste 6 weken na de operatie. Gedurende deze periode word je door één van onze chauffeurs opgehaald voor de revalidatie. Hierna word je ook weer thuisgebracht. Houd er rekening mee dat je op tijd klaar bent om opgehaald te worden. Na deze 6 weken ben je normaal gesproken in staat om zelfstandig naar de praktijk toe te komen voor het vervolg van de revalidatie.

De revalidatie kan in 3 verschillende fases opgedeeld worden:

- 1e fase: 0-6 weken
- 2e fase: 6-12 weken
- 3e fase: 12-16 weken

1e Fase

We zullen ons in deze fase met name richten op:

- De beweeglijkheid van uw heup; de mobiliteit. De grootte van de mobiliteit van uw heupgewricht zal gedurende de revalidatie toenemen. Om dit te kunnen bewerkstelligen zul je vanaf het begin af aan huiswerk oefeningen en adviezen meekrijgen
- Het herstel. Hierover lees je verderop in dit E-boek meer.
- Looptraining. Over het algemeen kunnen mensen met een nieuwe heup na 3 weken met 1 kruk lopen en na 6 weken zonder krukken. We zullen het met krukken lopen samen oefenen, net als het traplopen.

2e Fase

Nu gaan we steeds meer werken aan het verbeteren van:

- Kracht
- Uithoudingsvermogen
- Functioneel trainen.

Onze doelstelling is om de revalidatie zo functioneel mogelijk in te zetten. Dat houdt in dat er uiteraard gebruik wordt gemaakt van apparatuur om je kracht en conditie te verbeteren, maar dat het belangrijkste is hoe je deze kracht en conditie om kunt zetten naar het dagelijks leven ten gunste van de kwaliteit van leven.

REVALIDATIE

3e Fase

De laatste fase van de revalidatie is tevens de langste. Deze fase vraagt het meeste geduld, omdat de verbetering minder snel en duidelijk optreedt dan in de eerste twee fasen. Deze fase verloopt bij elke patiënt op een langzamer tempo, en is afhankelijk van je persoonlijke doel wat betreft inhoud.

- Zelfstandig bewegen
- ADL oppakken
- Kracht en conditie verder opbouwen
- Naar je einddoelen toe werken

Herstel

Over het algemeen moet je rekening houden met een herstelperiode van drie tot zes maanden, waarbij je de eerste zes weken de meeste beperkingen zult ondervinden. De verwachte herstelperiode wordt regelmatig onderschat. Vaak is er pas na een jaar sprake van een eindtoestand. En zelfs na deze tijd kan er nog langzaam enige verbetering optreden. Na 6-8 weken is het weefsel hersteld en dan pas begint het opbouwen van nieuw weefsel. Het herstel verloopt niet bij iedereen gelijk, en hangt af van verschillende factoren. Dit is met name afhankelijk van het doel, maar ook van eventuele complicaties tijdens en/of na de operatie.

Grenzen bepalen is lastig, maar kun je in de eerste 6 weken vooral doen aan de hand van ontstekingsverschijnselen. Deze zijn roodheid, zwelling, warmte, pijn en functieverlies. Vaak komen deze signalen later dan het moment van belasting zelf en dit kan een valkuil zijn. Misschien besluit je op een goede dag wat verder te wandelen dan anders en heb je 's avonds duidelijk meer pijn en zwelling. Dan weet je dat het die dag wat te veel geweest is. Dit is niet erg, maar als dit structureel gebeurt kan dit het herstel vertragen. Andersom is dit ook mogelijk. Pijn is er vaak. Als je je te veel laat weerhouden van oefenen of bewegen zal de mobiliteit niet verbeteren en het herstel eveneens vertragen of stagneren. Het beste kun je wat vaker korter bewegen en oefenen dan bijvoorbeeld één keer per dag heel lang. Als er geen of weinig rekening wordt gehouden met de grenzen van belasting /belastbaarheid, kan de herstelperiode langer duren. Daarom is het van belang om hier goed op te letten.

REVALIDATIE

Belasting/Belastbaarheid

Voordat we uitleg geven over de verhouding tussen de belasting en de belastbaarheid, geven we in het kort uitleg wat deze begrippen inhouden.

- **Belasting**

Hoeveel er gedaan wordt met het been en de nieuwe heup. Hoeveel druk en activiteit er uitgevoerd wordt.

- **Belastbaarheid**

Hoeveel de nieuwe heup en het been aankunnen.

Hoe kom je erachter dat de belasting en de belastbaarheid in verhouding is? Dit kun je inschatten aan de hand van de pijn en de na-reactie op de activiteiten die je uitvoert. Op het moment dat je de nieuwe heup belast, zou je achteraf wat meer pijn kunnen ervaren dan voordat je de activiteit deed. Als deze na-reactie lang aanhoudt (meer dan een uur), dan heb je de nieuwe heup te veel belast.

Bijvoorbeeld; Op het moment dat de nieuwe heup de belasting van 100 meter lopen met 2 krukken aan kan en je loopt 90 meter, dan zal je achteraf weinig extra klachten ervaren. Als je in dezelfde situatie 120 meter zou lopen, dan kan je tijdens of achteraf meer klachten ervaren. Wanneer je na deze 120 meter rust neemt, is het belangrijk om in de gaten te houden hoelang de na-reactie duurt.

Wat kun je met deze informatie?

Als we het voorbeeld van hierboven nemen, dan weet je nu dat 120 meter lopen te veel belasting was voor de heup. De volgende keer als je gaat lopen, zorg je ervoor dat het aantal meters dat je loopt minder is dan 120. Stel, je loopt de eerstvolgende keer 90 meter. Achteraf heb je geen na-reactie, omdat de belastbaarheid van je heup 100 meter is, dan weet je dit. Deze informatie kun je dan weer meenemen in de volgende keer dat je gaat lopen. Het uiteindelijke doel is om uit te zoeken waar de grens ligt tussen de belasting en de belastbaarheid van je heup. Wanneer dit duidelijk is voor je, kan je op de juiste intensiteit en belasting de belastbaarheid vergroten. Ook zorg je op deze manier voor een zo spoedig mogelijk herstel.



REVALIDATIE

Looptraining

In dit hoofdstuk bespreken we hoe lang je ongeveer met krukken moet lopen en waarom. Ook komt aan bod hoe je met krukken moet lopen. De operatie is achter de rug en je bent ontslagen uit het ziekenhuis. Daar werd je verteld dat de nieuwe heup volledig belast mag worden, maar waarom moet je dan toch met krukken lopen? Dit komt omdat de weefsels in en rondom de heup nog niet volledig belast kunnen worden. Vaak is het mogelijk om binnen deze 6 weken af te bouwen naar 1 kruk binnenshuis. Het is belangrijk om dit in overleg te doen met je fysiotherapeut.

Waarom is dit zo belangrijk?

Het lichaam moet wennen aan de nieuwe heup. Daarnaast moet het weefsel rondom de nieuwe heup en de wond van de operatie herstellen. Ook is het belangrijk dat het looppatroon geoefend wordt in deze 6 weken, zodat het looppatroon bij het afbouwen met krukken zo normaal mogelijk is.

Wat is belangrijk bij het lopen met krukken (en het lopen over het algemeen)?

Belangrijk bij het lopen met krukken is dat je de voet probeert goed af te rollen, en de knie van voren te strekken. Probeer de paslengte van beide benen even groot te maken.

REVALIDATIE



Traplopen

- **Naar boven**

Neem je krukken in 1 hand door de kruk die je niet gebruikt overdwers in de andere hand te nemen, naast het handvat van de andere kruk. Je andere hand heb je op de leuning. Stap met je niet-geopereerde been op de trede en sluit met het geopereerde been en de kruk aan.

- **Naar beneden**

Zet eerst de kruk 1 trede lager. Zet dan je geopereerde been erbij. Sluit aan met je niet geopereerde been.

In- en uit de bus stappen

Het in de bus stappen is vergelijkbaar met het traplopen. Neem de krukken in 1 hand en pak met de andere hand een handvat in de bus. Stap op de verhoging met je niet geopereerde been, ga zijwaarts zitten en draai de benen bij. Bij het uitstappen draait u deze volgorde om. Draai eerst de benen uit de bus. Zet 1 kruk neer en de andere hand heeft een handvat vast. Sta eerst op je niet geopereerde been en sluit met je geopereerde been aan. Het kan makkelijk zijn om een plastic zak mee nemen om op te zitten, dit schuift beter.

4.1. Metingen

Er zullen meerdere testmomenten volgen na de operatie, dit zijn dezelfde testen die gedaan zijn voorafgaand aan de operatie. Deze vinden plaats direct na de operatie en 3, 6 en 12 maanden na de operatie. Elke keer zullen de resultaten worden vastgelegd. Op deze manier kunnen we deze resultaten vergelijken en het herstel goed in de gaten houden. Dit is een nauwkeurige manier van werken, omdat de resultaten worden uitgedrukt in cijfers. Zo is het snel duidelijk in hoeverre je herstel vordert en waar nog aan gewerkt moet worden. De resultaten worden tevens vastgelegd in een brief voor de orthopeed, zodat deze het herstel kan beoordelen bij de controle afspraken. Wij vragen je daarom om tijdig door te geven wanneer deze afspraken plaatsvinden, zodat je therapeut de brief kan schrijven.



4.2. Leefregels en adviezen voor de eerste weken na de operatie

- Bij het slapen is meestal het slapen op je rug het meest aangenaam. Mocht je op je zij willen slapen, dan kan een kussen tussen de knieën gebruikt worden. Als je op de rug ligt, leg dan geen kussen onder de knie! Dit kan het strekken van de heup tegengaan omdat deze te lang gebogen ligt in rust. Een volledige goede strekking van de heup is nodig voor een goed looppatroon.
- Bij het gaan staan of gaan zitten met beide handen jezelf opduwen. Je geopereerde heup strekken met meer druk op je gezonde been als je geopereerde heup nog niet ver genoeg kan buigen.
- Ga niet langer dan 30 minuten zitten met de benen naar beneden. Dit is in verband met stuwing en/of pijn.
- Als er zwelling aanwezig is, leg je been dan hoger dan je heup. Ook mag je 10 minuten koelen met een coldpack.
- Wissel lopen, zitten en staan regelmatig af.
- Span de bovenbeenspieren aan door de knie te strekken. Het strekken van de knie is belangrijk. Probeer dit veel te oefenen.
- Maak geen draai terwijl je alleen op het geopereerde been steunt.
- Neem contact op met de huisarts of specialist wanneer:
 - De pijn toeneemt in combinatie met roodheid en koorts
 - Als je een dik, pijnlijk en glanzend onderbeen hebt.

REVALIDATIE

4.3. Veel gestelde vragen

- **Na de training krijg ik pijn en wordt de heup/ het bovenbeen dikker en dit maakt me onzeker wat moet ik doen?**

Neem rust en leg je been omhoog, koelen naarmate je daar behoefte aan hebt ter pijnstilling. Het is normaal dat de heup een reactie geeft na het oefenen. Wanneer de pijn te lang aanwezig blijft, is de belasting op dit moment te groot geweest. Overleg tijdens de volgende therapie sessie met je fysiotherapeut over eventuele aanpassingen.

- **Ik blijf pijn houden in de nacht ondanks dat ik nu 6 weken na de operatie ben, is dit wel goed?**

Vaak is de pijn in de nacht een reactie op activiteiten die je overdag gedaan hebt, het kan zijn dat je te veel hebt gedaan overdag. In de nacht lig je vaak lang in eenzelfde houding, ook dit kan ervoor zorgen dat je wakker wordt van de pijn. Wanneer je in de nacht wakker wordt van de pijn helpt het meestal om de knie in een andere houding te leggen.

- **Ik mag nu zonder krukken lopen maar voel dat ik toch snel in overbelasting ga als ik wandel. Hoe ga ik hier mee om?**

Soms kan het nuttig zijn om langer met krukken te lopen als de aangegeven 6 weken, om een goed looppatroon aan te leren. Ook de afstand en ondergrond kunnen van invloed zijn op de mate van belasting.

REVALIDATIE

4.3. Veel gestelde vragen

- **Hoe lang blijft mijn heup pijnlijk?**

Hoe lang de heup pijnlijk blijft is afhankelijk van meerdere factoren. Je zult merken dat in het begin de heup pijnlijk is in rust en zonder activiteiten vooraf, en later is de pijn in de heup een reactie op de activiteiten die je hebt gedaan. In de meeste gevallen zal de heup niet meer pijnlijk zijn na 3 maanden. Tot een jaar na de operatie kan de heup soms pijnlijk zijn na een nieuwe of zwaardere activiteit.

- **Hoe vaak en hoeveel moet ik oefenen?**

Het is lastig om hier een standaard antwoord op te geven, het is namelijk afhankelijk van de fase in de revalidatie en de reactiviteit van de heup. Probeer bijvoorbeeld drie keer per dag tien minuten te oefenen. Het is erg belangrijk dat je de heup tussendoor voldoende rust geeft.

- **Welke schoenen doe ik aan?**

Je kunt het beste schoenen dragen die stevig om de voet zitten, bijvoorbeeld sneakers met veters. Deze schoenen geven voldoende steun tijdens het lopen en oefenen.

Na de operatie word je uit het ziekenhuis ontslagen. Je komt thuis en het duurt mogelijk nog een dag of paar dagen voordat een fysiotherapeut bij je langskomt. Het is belangrijk om zo snel mogelijk na de operatie, op geleide van pijn en de belasting/belastbaarheid, de spieren rondom de heup en in het been te activeren en te gebruiken. Dit is belangrijk om zo snel mogelijk het weefsel rondom het geopereerde gebied te versterken. Hierdoor kunnen het lopen en de alledaagse functies zo snel mogelijk weer hervat worden. Hieronder vind je de oefeningen die je meteen kan doen na de operatie. Herhaal de oefeningen 8 tot 10 keer en maak 3 series.



OEFENINGEN

Het buigen en strekken van de enkel(s)

- Bij deze oefeningen lig je op je rug of zit je in langzit en beweeg je de voeten en tenen van je af (strekken), en trek je de tenen en voeten weer naar je toe (buigen).



[KLIK HIER VOOR
DE ONLINE VIDEO](#)

OEFENINGEN

Hak naar de bil

- Bij deze oefening lig je ook op de rug en buig je de knie en de heup, waarbij de voet plat over de ondergrond (bed of bank bijvoorbeeld) schuift. Deze oefening kan ook uitgevoerd worden in zit, met bijvoorbeeld een handdoek onder je voet.



[KLIK HIER VOOR
DE ONLINE VIDEO](#)

OEFENINGEN

Aanspannen van de bovenbeenspieren:

- Deze oefening is het makkelijkst uit te voeren in langzit of lig. Zorg ervoor dat de knie gestrekt ligt (eventueel met een rolletje/opgerolde handdoek onder de knie). Vanuit deze positie duw je de knie naar beneden (strek je de knie) en trek je de tenen naar je toe. Hierdoor span je de bovenbeenspieren aan. Houd deze aanspanning 5 seconden vast. De aanspanning kan opgebouwd worden naar 10 seconden.



[KLIK HIER VOOR
DE ONLINE VIDEO](#)

OEFENINGEN

Hakken-tenen in zit

- Bij deze oefening ga je op een stoel of aan de rand van het bed zitten met de voeten op de grond. Ga vervolgens op je tenen 'staan' terwijl je zit. Vanuit deze positie ga je naar de hakken toe.



[KLIK HIER VOOR DE ONLINE VIDEO](#)

Het been zijwaarts bewegen in stand

- Bij deze oefening mag je steun nemen aan een muur, het bed of een kast bijvoorbeeld. Beweeg je geopereerde been naar buiten, waarbij de knie gestrekt blijft en de tenen naar voren wijzen. Bij het einde van de beweging tik je de grond aan met je tenen. Het is de bedoeling dat je de romp stilhoudt.



[KLIK HIER VOOR DE ONLINE VIDEO](#)

OEFENINGEN



Het been naar achter bewegen in stand

- Ook bij deze oefening sta je bij een muur, het bed of een kast. Je strekt het been naar achteren uit.

KLIK HIER VOOR
DE ONLINE VIDEO

De knie buigen in stand

- De knie buigen in stand: De startpositie is hetzelfde als bij de hierboven genoemde oefeningen in stand. Vanuit deze positie buig je de knie en weer terug



KLIK HIER VOOR
DE ONLINE VIDEO

De knie heffen in stand

- Ook bij deze oefening begin je staand



KLIK HIER VOOR
DE ONLINE VIDEO

deblaeij

actief & vitaal

Van Cittersstraat 17
4451 BJ Heinkenszand

T 0113-562684

F 0113-567710

E info@fysiodeblaeij.nl

W www.fysiodeblaeij.nl

