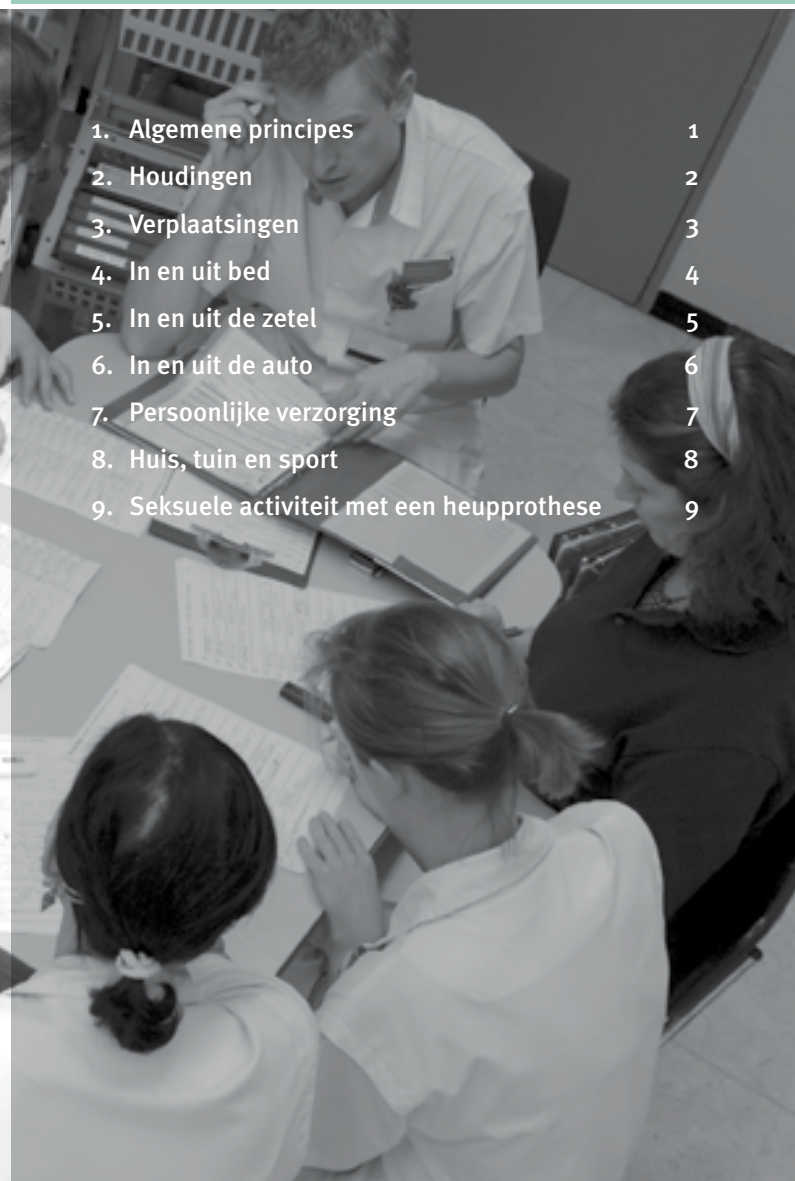


www.azstlucas.be



> Leven met een totale heupprothese

Informatiebrochure



» Deze brochure geeft informatie over:

1. Algemene principes	1
2. Houdingen	2
3. Verplaatsingen	3
4. In en uit bed	4
5. In en uit de zetel	5
6. In en uit de auto	6
7. Persoonlijke verzorging	7
8. Huis, tuin en sport	8
9. Seksuele activiteit met een heupprothese	9

Inleiding

Met een totale heupprothese kan u terug een normaal leven gaan leiden. U dient wel enkele principes te hanteren zodat u nog jaren goed bent met uw nieuw gewricht.

Algemene raadgevingen.

- ◆ Ga regelmatig naar de dokter om de evolutie van uw totale heupprothese te laten controleren.
- ◆ Ga er ook vanuit dat om het even welke infectie (gebit, urinewegen, ...) onmiddellijk moet worden behandeld. Zoniet kunnen infecties ter hoogte van de prothese ontstaan.
- ◆ Ook insputingen in de spieren aan de geopereerde zijde worden best vermeden.
- ◆ Bij een bezoek aan de kinesist vermeldt u steeds dat u een heupprothese hebt.

Na een heupprothese zijn uw spieren aan uw been verzwakt. Door verkeerde of bruuske bewegingen bestaat er dan ook een gevaar dat de heupkop uit de heupkom schiet. Dat komt gelukkig niet veel voor als men bepaalde aandachtspunten in acht neemt. Deze brochure wil u hier dan ook meer duidelijkheid over geven, zodat u na uw ingreep terug een normaal leven kan leiden.

Voor en tijdens uw verblijf zal de ergotherapeut van de afdeling u deze principes aanleren. Zij zal u aan de hand van hulpmaterialen en deze brochure wegwijzen in deze principes. Aarzel niet om haar aan te spreken tijdens uw verblijf.

1. Algemene principes

- ◆ Niet overdrijven en forceren
- ◆ De eerste zes weken vermijden dat de heup meer dan 90° buigt
- ◆ De eerste zes weken vermijden dat de benen kruisen
- ◆ Als men zit, moeten de knieën lager zijn dan de heupen
- ◆ Tijdens het zitten of liggen steeds de benen 15 cm uit elkaar houden
- ◆ Opletten voor tapijtjes, of andere losliggende voorwerpen
- ◆ Maak dagelijks een aantal korte wandelingen, dit bevordert het genezingsproces, stimuleert de bloedsomloop en verbetert de algehele conditie.
- ◆ Vermijd langdurig staan
- ◆ Richt kasten en laden die u dagelijks gebruikt zo in dat de belangrijkste voorwerpen binnen handbereik liggen

2. Houdingen

- ◆ Zorg dat uw krukken altijd binnen handbereik zijn. Om te voorkomen dat uw krukken vallen kunt u ze ergens tegen plaatsen of kunt u ze ondersteboven zetten op het handvat (zo staan ze stabiel)
- ◆ Ook kan u met behulp van een plastic fles waarvan u de top en bodem afsnijdt of met een stuk pvc- buis een krukkenhouder maken. Bevestig de buis of fles met kleefband aan een tafel- of stoelpoot en zet er uw krukken in recht.
- ◆ Steun nooit op uw krukken of loopkader wanneer u gaat zitten of rechtop komt! Duw u op of neem steun op de stoel, het bed, het toilet waarop u gaat zitten of waarvan u opstaat!

»» Liggen

- ◆ Na de operatie bepaalt de behandelende arts in samenspraak met de verpleegkundige de houding in bed.
- ◆ Gebruik de eerste zes weken na de operatie een kussen tussen de benen om ze gespreid te houden. Zowel in ruglig als in zijlig wordt dit sterk aangeraden!
- ◆ Draaien in bed: hou uw voeten samen of gespreid, maar nooit gekruist.
- ◆ Best slapen/rusten op een harde matras.



» Zitten

- ◆ Ga bij voorkeur zitten op een hoge, rechte stoel met armleuningen.
- ◆ Voorkeurshoogte van stoel, zetel, bed, wc of toiletstoel is aangepast aan de lichaamslengte van de persoon: in zithouding maken de heupen en knieën een hoek van minimum 90°. Meestal is dit voor een gewone stoel 50 cm hoogte.
- ◆ Om bestaand materiaal op te hogen: gebruik een kussen in de zetel, verhogende blokken onder bed of zetelpoten.
- ◆ Aanpassing van een te laag toilet: door middel van een handvat als steunpunt aan de muur kan u zich makkelijker optrekken. Een wc-verhoger of wc-stoel met verstelbare poten kunnen ervoor zorgen dat u makkelijker weer rechtop kan staan.
- ◆ Bij neerzitten of opstaan: plaats het geopereerde been wat naar voren en steun op de armleuningen.



» Staen

- ◆ Steun op beide benen, voeten lichtjes gespreid
- ◆ Draai nooit plots om, maar verplaats de voeten in de richting waarin u kijkt: til ze goed op.
- ◆ Blijf niet te lang staan zonder te stappen.
- ◆ Vermijd het dragen van zware lasten.

Wat u de eerste maanden zeker moet vermijden!

- ◆ Zitten met over elkaar geslagen benen
- ◆ Overdwars zitten op een stoel
- ◆ Zittend naar de zijkant buigen (bv. om iets op te rapen)
- ◆ De voeten onder de stoel schuiven

3. Verplaatsingen

» Komen tot stand

Wanneer u vanuit een stoel tot stand komt, gaat u zich met de armen op de leuning van de stoel goed opduwen. U brengt daarbij best het geopereerde been een beetje naar voor. Eens u tot stand bent gekomen, moet u altijd op de beide benen steunen, de voeten daarbij lichtjes gespreid.



» Draaien in stand

Bij het draaien moeten de benen en de romp samen draaien, steeds met de voeten meestappend. De neus moet steeds in de richting van de voeten zijn!





» Gaan zitten op een stoel

Stap naar de stoel en ga met beide benen tot tegen de zitting staan. Laat looprek, krukken los en ga op zoek naar de leuning van de stoel of zetel. Als die er niet zijn, neem steun op de zitting. Zak zachtjes naar beneden en breng het geopereerde been tegelijkertijd een beetje voorwaarts.

» Stappen

Zorg er bij aanvang voor dat de krukken/ het looprek op een comfortabele hoogte zijn ingesteld. Het handvat moet zich op dezelfde hoogte bevinden als die van de pols wanneer men de arm naast het lichaam laat hangen.

Stappen met een loopkader:

- ◆ Verplaats eerst het loopkader
- ◆ Zet een stap voorwaarts met het geopereerde been
- ◆ Verplaats daarna het niet- geopereerde been en zet deze op dezelfde hoogte van de andere voet

Stappen met twee krukken:

- ◆ Men verplaatst eerst de krukken, dan het geopereerde been en vervolgens het niet- geopereerde been.
- ◆ Let op dat de passen links en rechts van gelijke grootte zijn.

Stappen met één kruk:

- ◆ De kruk steeds langs de kant van het niet-geopereerde been houden.
- ◆ De kruk gelijktijdig verplaatsen met het geopereerde been.
- ◆ Het andere been wordt vervolgens bijgezet, net iets verder dan de voet van het geopereerde been.
- ◆ Houd de romp recht en hang niet op de kruk.

» Trappen

- ◆ Aan de ene kant neemt men steun aan de trapleuning, de andere kant houdt men de kruk vast.
- ◆ De trapleuning is liefst antislip!!!
- ◆ Zorg ervoor dat de traploper veilig vastligt.



Trap op

- ◆ De kruk op de volgende trede plaatsen
- ◆ Plaats het niet-geopereerde been omhoog
- ◆ Plaats als laatste het geopereerde been bij

Trap af

- ◆ Plaats de kruk en het geopereerde been een trede lager
- ◆ Verplaats vervolgens het niet-geopereerde been bij
- ◆ Schuif uw hand over de leuning mee

Trap zonder leuning

- ◆ Ga best de trap op en af met 2 krukken:
- ◆ Trap op: plaats het niet-geopereerde been omhoog, vervolgens beide krukken en het geopereerde been.
- ◆ Trap af: plaats eerst de beide krukken omlaag, breng het geopereerde been een trede lager. Vervolgens ook het niet-geopereerde been.

» Vooroverbuigen

- ◆ U mag lichtjes vooroverbuigen met geplooid knieën, zonder extreem te rekken of te buigen.
- ◆ Pas de hoogte aan van bijvoorbeeld stopcontacten door ze met een verlengsnoer of domino naar een hoger niveau te brengen zodat u niet hoeft te buigen.



- ◆ Verplaats veel gebruikte zaken best naar een kast op heuphoogte. Zo hoeft u minder te rekken en te buigen.
- ◆ Gebruik een grijptang om iets op te rapen
- ◆ Gebruik een stoffer en blik met lange steel om iets op te rapen
- ◆ Gebruik de “golfersbeweging”: Breng hierbij het geopereerde been in gestrekte toestand naar achter, neem als dat nodig is steun met de hand aan de geopereerde zijde op een stoel of tafel. Met de vrije hand kan men zo een voorwerp oprapen.

» Dragen of verplaatsen van een last

- ◆ Probeer het verplaatsen van zware lasten de eerste maanden sowieso te vermijden.

- ◆ Indien men dit niet kan vermijden, draag dan de last het best aan de geopereerde zijde en zo dicht mogelijk tegen het lichaam.
- ◆ Alternatieve oplossingen voor het verplaatsen van alledaagse of kleinere voorwerpen kunnen zijn: een boodschappenkarretje of trolleykarretje, een draagtas bevestigd aan het loopkader, een schoudertas of schort met grote zak wanneer u met krukken stapt.

» Hurken

- ◆ Ga niet op je hurken zitten. Een felle buiging in de heup is best te vermijden.
- ◆ Indien er toch bij de grond moet gewerkt worden: liever vanuit kniestand.



4. In en uit het bed

De instapzijde is individueel aanpasbaar, maar bij de meeste mensen gaat de voorkeur naar het instappen met het niet-geopereerde been eerst. Het heffen van het niet-geopereerde been vergemakkelijkt het heffen van het geopereerde been waarin toch vaak vlak na de operatie wat krachtsvermindering aanwezig is.

» In bed

- ◆ Ga rugwaarts staan met de kniekuil tegen de bedrand
- ◆ Ga neerzitten dichtbij het hoofdkussen
- ◆ Steun op voeten en handen en verplaats het bekken zover mogelijk naar achteren
- ◆ Draai benen en bekken tegelijk in bed
- ◆ Indien het been nog niet tot op de bedrand kan geheven worden, plaats een antislipvoetbankje naast het bed als steunpunt. Of maak gebruik van een beenopheffer.

» Uit bed

- ◆ Kom tot langzit: dit is rechtzitten in bed, met de benen vooruit gestrekt en gesteund op de armen en handen.
- ◆ Benen en voeten naar bedrand verschuiven (niet kruisen).
- ◆ Beide benen samen over de bedrand draaien.
- ◆ Voeten plat op de grond plaatsen, lichtjes gespreid.
- ◆ Doe onmiddellijk schoeisel aan!! Loop niet op kousenvoeten.
- ◆ Steunen met handen op bedrand of op looprek om tot stand te komen.
- ◆ Zorg dat krukken of loopkader binnen handbereik zijn!

» Indien u twee totale heupprothesen hebt

Als het mogelijk is bij 'in en uit bed' en 'in en uit auto', draai dan bekken en dijnen samen. Het 'goede' been (bvb. bij de bedtransfer) is het been dat het eerste geopereerd werd en/of het sterkst is.



5. In en uit de zetel

- ◆ Steun met beide handen op de leuning van de stoel of de zetel óf op het looprek of de tafel.
- ◆ Zet het geopereerde been naar voren bij het rechtstaan en bij het neerzitten.
- ◆ Voetpunt en knieën steeds naar voren richten.
- ◆ Zorg steeds voor minimum 90° in heup en knieën, verhoog indien nodig de zetel met houten blokken of met een stevig zitkussen.



6. In en uit de auto

- ◆ Zorg ervoor dat u bij het in- en uitstappen uw heup niet verder buigt dan 90° graden.
- ◆ Een autostoel is meestal laag en gemaakt in de vorm van een kuip. Een kussen kan dus zinvol zijn op de zetel zodat de zetel wat hoger wordt.
- ◆ Om opnieuw met de auto te beginnen rijden is het aan te raden eerst de toestemming van de arts te vragen.

U kunt het beste *instappen* op de volgende manier:

- ◆ Zet de autostoel in zijn geheel naar achteren
- ◆ Ga rugwaarts tegen de auto staan
- ◆ Houd u met beide handen vast aan de deuropening of dashboard en rugleuning van de zetel
- ◆ Plaats het geopereerde been iets naar voren
- ◆ Ga rustig zitten
- ◆ Til het geopereerde been in de auto terwijl u draait (als u een plastic tas of een draaischijf op de zitting legt, kunt u gemakkelijker draaien).

Om *uit te stappen* gaat u omgekeerd te werk

- ◆ Zet de stoel achteruit.
- ◆ Draai benen en romp samen buiten de auto
- ◆ Ga staan en steun daarbij op de stoel en het dashboard of de deuropening.



7. Persoonlijke verzorging

12
Leven met
een totale
heupprothese



» Algemeen

- ◆ Ga in bad of onder de douche terwijl er iemand in huis aanwezig is.

» Toilet

- ◆ Het is aan te raden een toiletverhoger aan te schaffen. Zo kan men niet te diep gaan zitten en is het makkelijker om recht te staan.
- ◆ Ook kan het handig zijn om handvaten naast het toilet te installeren, waardoor het optrekken en laten zakken op het toilet makkelijker gaan.

» Wassen

- ◆ In de beginperiode na de operatie is het aan te raden wat hulp in te winnen bij het wassen van de voeten.
- ◆ Indien hulp vragen niet mogelijk is, enkele adviezen:

Aan de lavabo

- ◆ Plaats een stoeltje (liefst met leuning)
- ◆ Zet de voet op een verhoog (bvb voetbankje)
- ◆ Maak eventueel gebruik van een badborstel, een stok met spons aan het uiteinde, een stokje met washandje eromheen,... als 'armverlenger'
- ◆ Een grote handdoek die u bij de uiteinden vasthoudt en om uw voeten slaat, kan een hulp zijn bij het afdrogen.
- ◆ Nooit mag u de benen over elkaar kruisen!

Onder de douche

- ◆ Douchen kan onmiddellijk bij gebruik van Op-site (=een transparant verband op de operatiewonde)
- ◆ Gebruik een plasticen taboeret of opklapbare douche-stoel. Zo is er minder gevaar voor uitglijden.
- ◆ Gebruik een antislip mat of natte handdoek in de douche, maar ook buiten de douche om uitglijden te vermijden.

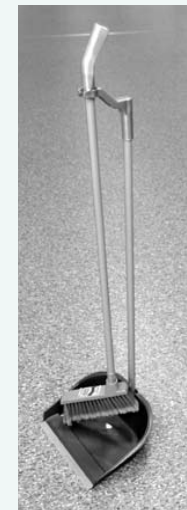
» Hulpmiddelen

Aantrekken van kousen, broek, schoenen,...

- ◆ Om uw broek aan te trekken, kan u gebruik maken van bretels. Leg de broek op de grond en hou hem vast bij de bretels. Steek uw voet in de bovenkant van de pijpen en trek eerst de bretels en vervolgens de broek naar boven. Als u gewoonlijk een broekriem draagt, haalt u de bretels eenvoudig van het kledingstuk af en klaar is kees.
- ◆ Een lat met wasknijpers is een handigheidje dat gemakkelijk in elkaar kan geknutseld worden. Neem 2 vierkante latten van ongeveer 40 cm lang en bevestig aan het uiteinde van elke lat een wasknijper. Haak het slipje vast in de wasknijpers. Hou de latten vast aan het andere uiteinde. Steek eerst uw pas geopereerde been in het broekje. Daarna uw andere been. Trek alles zo hoog mogelijk op, zodat u het slipje kan vastnemen. Maak de wasknijpers los en ga verder te werk zoals u dat gewoon bent. Hetzelfde eenvoudige systeem kan ook gebruikt worden voor een rok of broek.

Oprapen van allerlei kleine voorwerpen

Enkele hulpmiddelen:



8. Huis, tuin en sportactiviteiten

» Algemeen

- ◆ Dragen van boodschappen of van zware lasten? Plaats ze liever op wieltjes!
- ◆ Kan het niet anders: draag dan het gewicht voor en dicht tegen het lichaam, ofwel aan de kant waar u geopereerd bent.
- ◆ Maakte u reeds kennis met de serveerkar of opdienwagen?
- ◆ Indien mogelijk werkt u zittend om bvb te strijken, de maaltijden klaar te maken,... Gebruik liefst een stoel met verstelbare zitting zodat de hoogte kan aangepast worden aan het uit te voeren werk.
- ◆ Om de ramen te poetsen gebruik je liefst een zeemlap op lange steel, zoniet gebruik je een stevig laddertje.
- ◆ Dicht bij de grond werken? Ga op beide knieën zitten, of op de knie van het geopereerde been.
- ◆ Vermijd draaibewegingen: werk voor u, niet zijwaarts gebogen.
- ◆ Terug rechtkomen: opduwen op de grond en op uw goede knie.



» Sport

Fietsen

- ◆ Het is aan te raden de eerste zes weken op een hometrainer te fietsen. Eens men zonder krukken kan stappen, mag men ook buiten fietsen.
- ◆ Gebruik de damesfiets, tegenwoordig zijn er damesfietsen met een heel laag kader.
- ◆ Spring niet op de fiets terwijl deze reeds in gang geduwd is, maar plaats eerst het goede been over het kader.

Zwemmen

- ◆ Men mag zwemmen als men goed zonder krukken kan lopen en als de wonde niet meer lekt. Meestal is dit na ongeveer 6 weken.
- ◆ Zwemmen is een goede sport, maar vermijd bij schoolslag overdreven uitslaan van de benen.

Wandelen

- ◆ Trek stevige schoenen aan
- ◆ Let op gladde en hobbelige onderlagen
- ◆ Neem een wandelstok mee

Turnen

- ◆ Springen is niet aangewezen, overleg zeker met uw behandelde arts.

Andere sporten?

- ◆ Vraag uitleg aan uw behandelde arts.

9. Seksuele activiteiten bij totale heupprothese

Vaak is er na het plaatsen van een totale heupprothese onzekerheid of angst. De bewegingsbeperking en de pijn die er voor de operatie waren, moeten verdwenen zijn en kunnen dus geen belemmering meer vormen. Seksuele activiteiten mogen terug na ongeveer zes weken na de operatie.

Onveilige bewegingen moeten worden vermeden. Om onveilige bewegingen te vermijden, is het aangewezen om in het begin de passieve rol te spelen in de 'onderste positie'. Als de heup beter genezen is, kan men geleidelijk evolueren naar de actieve rol. Na enkele maanden zijn er normaal geen beperkingen meer.

16
Leven met
een totale
heupprothese

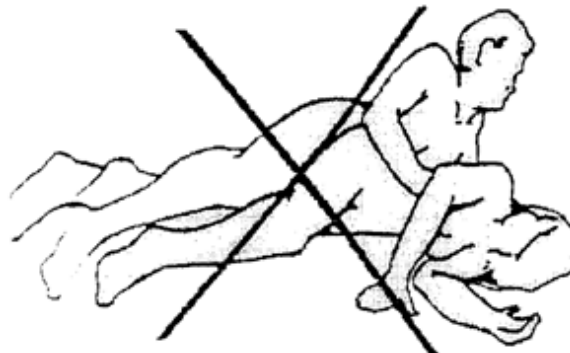
» Onveilige bewegingen zijn:



= teveel plooiën van de heup



= teveel openen, plooiën en draaien van de benen



= teveel draaien met de heup



= teveel plooiën van de heup

» Veilige bewegingen/ posities zijn:



= patiënt bovenaan, partner onderaan



= patiënt en partner staan recht



= patiënt onderaan, partner bovenaan



= patiënt ligt op zijn zij, op zijn niet-geopereerde been

» Adressen Hulpmiddelenverstrekkers Oost Vlaanderen

Christelijke Mutualiteit
Midden Vlaanderen – Mediotheek
Losstraat 39, 9860 Aalter
09-325 70 35

Christelijke Mutualiteit
Midden Vlaanderen – Mediotheek
Bogaertstraat 33, 9200 Dendermonde
052-25 97 97

Christelijke Mutualiteit
Midden Vlaanderen – Mediotheek
Markt 76, 9800 Deinze
09-381 55 90

Christelijke Mutualiteit
Midden Vlaanderen – Mediotheek
Land Dan Rhodelaan 11, Gentbrugge
09-210 47 90

Christelijke Mutualiteit
Midden Vlaanderen – Thuiszorgwinkel
Sint Jorisstraat 27, 9300 Aalst
053-60 61 00

Christelijke Mutualiteit
Midden Vlaanderen – Thuiszorgwinkel
A.Delhayeplein 16, 9600 Ronse
055-23 77 84

Christelijke Mutualiteit
Midden Vlaanderen – Thuiszorgwinkel
Laurens De Metsstraat 15, 9620 Zottegem
09-360 79 92

Christelijke Mutualiteit
Midden Vlaanderen – Thuiszorgwinkel
St. Jozefplein 7, 9700 Oudenaarde
055-33 47 37

Christelijke Mutualiteit
Midden Vlaanderen – Thuiszorgwinkel
Garenstraat 46, 9900 Eeklo
09-376 13 50

Christelijke Mutualiteit
Midden Vlaanderen – Mediotheek
Nieuwstraat 7, 9770 Kruishoutem
09-383 59 33

Liberale mutualiteit
Oost Vlaanderen – Vzw Mival Uitleendienst Mival
Brabantdam 109, 9000 Gent
09-259 13 29

Bond Moyson
Oost Vlaanderen Mobishop – Mediotheek
E. Anseeleplein 7, 9000 Gent
09-265 68 50

Bond Moyson
Oost Vlaanderen Mobishop – Mediotheek
De Colsmackersstraat 11, 9620 Zottegem
09-364 99 10

Bond Moyson
Oost Vlaanderen Mobishop – Mediotheek
Leopold II laan 20, 9100 St. Niklaas
03-760 36 00

Bond Moyson
Oost Vlaanderen Mobishop – Mediotheek
Noordlaan 19, 9200 Dendermonde

N.V. Bota
Stationlaan 12 – 16, 9800 Deinze
09-381 66 22

Medishop
Kattestraat 24, 9700 Oudenaarde
055-30 94 44

N.V CTO Mobility
Biezeweg 13, 9230 Wetteren
09-272 58 42

T.O.B. N.V.Ortho Shop
Parklaan 13 b, 9300 Aalst
053-71 00 93

CVBA Mediotheek
De Volksmacht Mediotheek
Grote Markt 37, 9100 Sint-Niklaas
03- 760 00 30

CVBA Mediotheek
De Volksmacht Mediotheek
Ijzerhand 73, 9120 Beveren
03- 775 65 06

CVBA Mediotheek
De Volksmacht Mediotheek
Grote Kaai 8, 9160 Lokeren
09-348 34 07

Sleepy slaapspecialisten
Vijverstraat 4, Aalst – Stationstraat 98, Eekloo
Antwerpsesteenweg 1124, Oostakker – Ankerstraat 16, Sint-Niklaas

Ergonomisch materiaal / Ergo- concept
Groenstraat 202, 9300 Aalst
053-77 28 63

Ergonomisch materiaal /Vit- med
Vriesenrot 3, 9200 Dendermonde

Ergonomisch materiaal / Buro- project
Gentsesteenweg 390, 9300 Aalst
053-60 56 46



www.azstlucas.be

vzw AZ Sint-Lucas & Volkskliniek
campus Sint-Lucas, Groenebriel 1, 9000 Gent
tel. 09-224 61 11, info@azstlucas.be
campus Volkskliniek, Tichelrei 1, 9000 Gent

