

De geopereerde heup

Ergotherapeutisch advies

campus Sint-Augustinus
Oosterveldlaan 24
2610 Wilrijk
tel. + 32 3 443 30 11

campus Sint-Vincentius
Sint-Vincentiusstraat 20
2018 Antwerpen
tel. + 32 3 285 20 00

campus Sint-Jozef
Molenstraat 19
2640 Mortsels
tel. + 32 3 444 12 11

BTW BE 0428.651.017 - RPR Antwerpen
gzaziekenhuizen@gza.be
www.gzaziekenhuizen.be

Inleiding

In deze brochure bieden wij je ergotherapeutisch advies aan zodat je ook na je heupoperatie je zelfstandigheid zo optimaal mogelijk kunt bewaren. Je vindt hier enkele instructies om je heup de eerste weken te sparen, alsook nuttige tips rond aanpassingen en hulpmiddelen binnen het dagelijks leven.

Algemene instructies

Bij een operatie aan de heup worden de structuren die het hele gewricht stabiliseren, wat uitgerekt. Daarom is het belangrijk om je spieren, die het heupgewricht op zijn plaats houden, te versterken. De kinesist zal je hier vanaf de eerste dag na je operatie bij helpen. Je zal ook zelf, gedurende de eerste weken van het genezingsproces, enkele bewegingen moeten vermijden om de kans op een luxatie of ontwrichting te verkleinen.

Het blijft belangrijk om volgende instructies steeds in het achterhoofd te houden tijdens verschillende dagdagelijkse activiteiten.

1. Breng het geopereerde been niet over de middellijn van je lichaam en vermijd om het geopereerde been naar binnen te draaien.
2. Zorg dat de hoek tussen romp en dijbeen niet kleiner is dan 90° .
3. Niet pivoteren: bij draaibewegingen van de romp draai je het geopereerde been steeds in dezelfde richting mee.



Houdingen

Liggen in bed

Slaap de eerste weken bij voorkeur in ruglig. Slaap je toch liever op je zij, leg dan een kussen tussen je benen. Dit kussen zal het kruisen van de benen voorkomen. Over het algemeen is het in zijlig aangeraden om op je niet-geopereerde zijde te liggen. Vraag zeker raad aan jouw dokter.



Let op:

Hou ook in bed steeds de hoek tussen je romp en dijbenen groter dan 90°.

Zitten

Ook in zithouding mag de hoek tussen je romp en dijbenen niet kleiner zijn dan 90°. De knieën mogen met andere woorden niet hoger komen dan je heupen. Ga nooit met gekruiste benen zitten en kies bij voorkeur een hoge stoel met stevige rug- en armleuningen.



Vermijd het naar voor buigen om naar iets te reiken of iets van de grond op te rapen. Met deze beweging maakt je heup een hoek die kleiner wordt dan 90°. Plaats bij een zittende houding de voet van je geopereerde been recht vooruit of naar buiten.

Let op:

Laat je wonde dus niet al zittend zien aan anderen door je geopereerde been naar binnen te draaien.

Stappen

Met een looprek of rollator:

- eerst de rollator vooruit plaatsen;
- het geopereerde been vooruit plaatsen;
- het niet-geopereerde been naast het andere been plaatsen.



Met twee krukken:

- de krukken vooruit plaatsen;
- het geopereerde been vooruit plaatsen;
- het niet-geopereerde been voorbij het andere been plaatsen.

Met één kruk:

- hou de kruk aan je niet-geopereerde zijde;
- het geopereerde been vooruit plaatsen, samen met de kruk;
- het niet-geopereerde been voorbij het andere been plaatsen.

Voor verder advies hierover kan je steeds terecht bij de kinesitherapeut(e).

Transfers

In en uit bed

Dit gebeurt indien mogelijk het best langs de zijde van het niet-geopereerde been. Ga op de rand van het bed zitten en schuif zo ver mogelijk naar achter. Probeer het “zware” been al zo veel mogelijk ondersteuning te geven van de matras. Draai beide benen gelijktijdig in bed. Hierbij kan je de voet van het niet-geopereerde been onder de voet van het geopereerde been plaatsen om extra steun te geven. Een andere mogelijkheid is om aan je TED-kous te trekken om het geopereerde been te begeleiden.

Om uit het bed te komen, probeer je je benen in het verlengde van je romp uit het bed te draaien (trek je benen niet naar je toe). Hierbij is het ook mogelijk om het geopereerde been te ondersteunen met de voet van het andere been. Schuif al zittend tot op de rand van het bed en plaats je voeten stevig op de grond. Ga rechtstaan door je op te duwen op de rand van het bed en het geopereerde been goed voor je uit te strekken.



Een beenheffer is een hulpmiddel dat hierbij eventueel kan helpen. Hierbij gebruik je een hefboom waarbij de armen het been mee optillen. Je kan dit ook nabootsen met een riem, lange sjaal of handdoek.



Tip:

Een bed kan je verhogen door het gebruik van blokken of het plaatsen van een tweede matras. De ideale bedhoogte bepaal je door na te gaan of de hoek tussen je romp en dijbenen groter is dan 90° wanneer je op de rand van het bed zit.

Rechtstaan en gaan zitten

Rechtstaan:

- tot op de rand van de stoel schuiven;
- het geopereerde been voorwaarts uitsteken;
- het gezonde been dicht bij de stoel plaatsen;
- opduwen door uw beide armen te gebruiken, samen met het niet-geopereerde been.

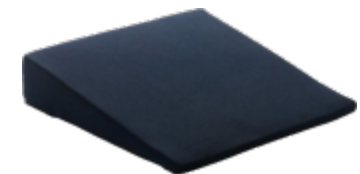


Gaan zitten:

- leuningen met beide handen vastnemen;
- het geopereerde been voorwaarts plaatsen;
- voorzichtig gaan zitten.

Tip:

Probeer een stevige stoel uit te kiezen die niet te zacht of te laag is. De zitting kan je zelf ook steeds verhogen door een dik kussen te gebruiken. Speciaal aangepaste kussens hiervoor zijn de hellende wigkussens.



Toilettransfer

Om op het toilet te gaan zitten of terug op te staan, gebruik je dezelfde handelingen als eerder beschreven. Gebruik handgrepen, een rollator en/of elleboogkrukken om extra steun te hebben. Voorzie een toiletverhoger als je toiletstoel eerder laag is en de hoek tussen je romp en dijbenen niet groter is dan 90°.



Trap op- en aflopen

- Naar boven: Plaats eerst het niet-geopereerde been op de trede en zet daarna pas het geopereerde been bij, trede per trede.
- Naar beneden: Plaats eerst het geopereerde been en zet dan pas het niet-geopereerde been bij.

In en uit de auto

Vraag aan de bestuurder om de passagierszetel zo ver mogelijk achteruit te plaatsen. Stap achteruit tot je met je knieholtes de wagen voelt. Ga zijdelings zitten door het geopereerde been gestrekt voor je te houden. Steun met één hand op de rugleuning van de zetel en met de andere hand op het dashboard. Beweeg het bekken en de benen in één blok, waarbij het geopereerde been bijna gestrekt ondersteund wordt door het niet-geopereerde been. Je kan eveneens je benen één voor één in de auto brengen door je geopereerde been vast te houden en steeds je romp mee te draaien. Bij het uitstappen volg je de omgekeerde werkwijze.



Tip:

Een draaischijf of een plastic zak op de autostoel kan de draaibeweging vereenvoudigen. Maak gebruik van een stevig kussen om hoger te zitten zodat de hoek tussen bovenlichaam en benen groter blijft dan 90°.



Activiteiten van het dagelijks leven

Zich wassen

Vermijd het langdurig staan en voorzie een stoel in de badkamer. Voor het wassen van de benen en voeten kan je een borstel met lange steel gebruiken en/of een aangepaste voetwasser (shower sandal). Ja ken hiervoor ook steeds een washandje op een badborstel bevestigen. Voor het afdrogen van de voeten gebruik je best een lange handdoek.

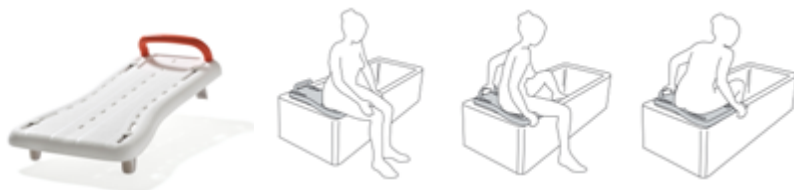


Douche

Denk aan het plaatsen van antislipmateriaal (bv. badstrips) in de douche en maak eventueel gebruik van handgrepen voor extra steun. Plaats douchegel en shampoo op een hoogte.

Bad

Vermijd vooral tijdens de eerste weken het zitten op de bodem van de badkuip en maak eerder gebruik van een badplank. Ga zijdelings op de badplank zitten en breng je benen één voor één in het bad.



Aan- en uitkleden

Aankleden: eerst het geopereerde been.

Uitkleden: eerst het niet-geopereerde been.

Tip:

Gebruik bretellen die je aan de voor- en achterkant van je (onder)broek bevestigt. Zo kan je je broek zelfstandig optrekken aan de bretellen, zonder te moeten bukken. Of neem twee latjes hout van ongeveer 40 cm en bevestig er twee wasknijpers aan ("heuplatjes").

Ga hiervoor telkens op een stoel zitten.

Je kan ook steeds gebruik maken van een grijphulp, kruk of lange schoenlepel om een broek naar je toe te trekken.



Heuplatjes

Kruk

Lange schoenlepel

Kousen/schoenen aan- en uitdoen

Na de operatie draag je TED-kousen (witte antitrombosekousen). Vraag steeds hulp om ze aan en uit te doen.

Vermijd de eerste weken om zelf aan de geopereerde zijde sokken aan en uit te doen. In het begin zullen dit toch de TED-kousen zijn. Na enkele weken mag je naar je voet reiken volgens onderstaande tips, steeds lettend op de “te vermijden bewegingen”.

Tip:

Om schoenen aan te krijgen, kan je steeds gebruik maken van een lange schoenlepel. Je kan van gesloten schoenen inschuif schoenen maken door elastische schoenveters te gebruiken. Voor andere kousen kan je gebruik maken van een kousenaantrekker (verschillende varianten afhankelijk van de aard van kousen).



Lange schoenlepel



Elastische veters



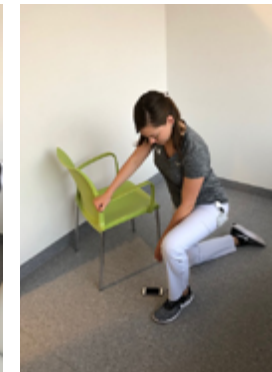
Kousenaantrekker

Huishouden

Iets oprapen van de grond

Steun met je hand op een stabiele ondergrond. Breng je gehele gewicht op het niet-geopereerde been. Buig nu je lichaam naar voor en hef gelijktijdig het geopereerde been naar achter. Bij evenwichtsproblemen kan je beter gebruik maken van hulpmiddelen.

Het is ook mogelijk om op één knie te zitten, maar let er steeds op dat de hoek tussen uw bovenlichaam en been aan je geopereerde heup groter blijft dan 90°. Je gaat dus best op de knie zitten van het geopereerde been.



Tip:

Om voorwerpen van de grond op te rapen of om je te helpen bij het aantrekken van een (onder)broek kan je steeds gebruik maken van een verlengde arm/grijper of “helping hand” met lange steel (een barbecuetang kan eventueel als alternatief dienen).



Alle vernoemde hulpmiddelen in deze infobrochure kan je steeds uittesten met de ergotherapeut(e). Wanneer je een hulpmiddel wenst aan te kopen, begeef je je best naar een thuiszorgwinkel van de mutualiteit. Hiervoor zijn geen specifieke voorschriften nodig.

Christelijke mutualiteit

Goed thuiszorgwinkels
Tel. 03 205 69 29
www.thuiszorgwinkel.be

van de Wervestraat 57
2060 Antwerpen

Boomsesteenweg 439
2610 Wilrijk

Oude Bareellei 33
2170 Merksem

Turnhoutsebaan 363
2110 Wijnegem

Kapellensteenweg 73
2920 Kalmthout

Ciamberlanidreef 82
9120 Beveren

Arthur Vanderpoortenlaan 21
2500 Lier

Antwerpsesteenweg 259
2800 Mechelen

Onafhankelijk Ziekenfonds

Boomsesteenweg 5
2610 Wilrijk
Tel. 03 201 84 97
www.oz.be/shop
www.shopavita.be

Socialistische Mutualiteit

Sint-Bernardsesteenweg 200
2020 Antwerpen
Tel. 0800 97 520
Aan alle loketten kan je terecht voor de aankoop en ontlening van hulpmiddelen.

Liberale Mutualiteit

Lange Nieuwstraat 109
2000 Antwerpen
Tel. 03 206 35 10

We wensen je een spoedig herstel toe!