

## Fysiotherapie na een heupoperatie

### Algemeen

Voordat u geopereerd wordt aan uw heup, maakt u kennis met de afdeling Fysiotherapie.

U krijgt uitleg van de fysiotherapeut over hoe te lopen met krukken en enkele handige tips om bijvoorbeeld in en uit bed te komen.

### Het belang van oefenen

In de allereerste fase stimuleert het oefenen de doorstroming van het bloed waardoor er een betere afvoer van vocht en blauwe plekken is. Daardoor zal het bovenbeen minder dik en pijnlijk zijn. Beweging stimuleert de spieren en gewrichten om na de operatie zo goed en snel mogelijk weer mobiel te worden. Ook helpt snel oefenen na de operatie om verlies in kracht en conditie na de operatie te beperken.

Gedurende de revalidatie is het belangrijk dat u uw eigen belastbaarheid in de gaten houdt. Dat betekent dat uw lichaam in balans hoort te zijn van wat het aan kan en wat u er van vraagt. Heeft u na het lopen fors meer pijn en houdt de napijn lang aan? Dan is de inspanning mogelijk teveel geweest. Verstandig is het dan wat rustiger aan te doen. Ook grote verschillen tussen goede en slechte dagen wijzen vaak op overbelasting op de goede dagen (en onderbelasting op de slechte dagen). Probeer ook dan uw activiteiten en bezigheden meer te doseren en iets rustiger aan te doen.

### Beperkingen:

In principe krijgt u na de operatie geen beperkingen opgelegd wat betreft beweging of belasting van de heup prothese.

*De belangrijkste leefregel na de operatie is dat u bewegingen niet mag forceren en extreme bewegingen (zoals bijvoorbeeld diep bukken, overstrekken of heel ver draaien) nog even moet vermijden.* Tijdens het uitvoeren van bewegingen kunt u afgaan op o.a. de pijn en stijfheid van de wond en spieren om te bepalen hoe ver of hoe veel u kunt bewegen.

'(bijna) Alles mag, maar niet alles kan al direct na de operatie'.

Het is normaal dat de heup of de wond/spieren in de eerste fase reageren op bewegingen of activiteiten. Ook kunt u tijdens of na het oefenen lichte en kortdurende napijn verwachten, dit is normaal. Als de pijn tijdens het oefenen meer dan 'licht' toeneemt of langer dan 30-60 min na het oefenen aan houdt, dan heeft u te veel gedaan of te ver bewogen en moet u de volgende keer voorzichtiger zijn. Dit betekent dat niet iedereen na de operatie hetzelfde mag of kan. De een zal de heup verder kunnen buigen of verder kunnen lopen dan de ander. Luister goed naar uw lichaam om te bepalen wat u aan kan.

U mag op uw geopereerde zijde slapen mits de wond niet nabloed en het liggen op de geopereerde zijde niet te pijnlijk is. Slaapt u op de niet-geopereerde kant, dan kan een

kussen tussen de knieën comfortabel zijn. Dit kussen tussen de knieën is niet verplicht maar zorgt meestal voor een prettigere lighouding dan zonder kussen.

Als u met ontslag gaat, is het handig om degene die u uit het ziekenhuis ophaalt een kussen en een vuilniszak mee te laten nemen. Het kussen is om op de zitting van de autostoel te leggen zodat u wat hoger zit. Een hogere zitting is prettig en makkelijker in/uit de auto stappen. Heeft uw auto al een hoge instap of hoge zitting dan is een kussen niet nodig.

De vuilniszak is voor het makkelijker in en uit de auto draaien. Zowel het kussen als de vuilniszak zijn niet verplicht maar maken de autorit in veel gevallen comfortabeler.

### **Het gedeelte voor de operatie**

De meeste mensen gebruiken krukken als loophulpmiddel. Echter is in sommige situaties een ander hulpmiddel (zoals rollator of looprek) beter geschikt.

Heeft u last van duizeligheid of uw evenwicht of loopt u voor de operatie al een tijd met rollator, dan is de rollator waarschijnlijk ook het meest geschikte hulpmiddel voor na de operatie. Voor de rest geldt dat elleboogkrukken waarschijnlijk het meest geschikt zijn.

### **Oefeningen en tips voor na de operatie**

Hieronder leest u enkele oefeningen die u na de operatie kunt doen en die de revalidatie bevorderen.

#### Anti trombose

De tenen en voorste deel van de voet goed optrekken en loslaten terwijl het been op het bed blijft liggen. Doe dit zo vaak mogelijk.

#### Mobiliteit

1. Knieholte goed in het bed drukken, elk uur 10 maal.
2. Billen goed samenknijpen en weer los laten, elk uur 10 maal.
3. Knie tot de pijngrens optrekken met de voet op het matras, elk uur 10 maal.

### **Verplaatsingen**

Hieronder leest u hoe u zich kunt verplaatsen in verschillende situaties. Let op: deze manieren van verplaatsen zijn niet verplicht maar zijn een advies voor als het verplaatsen na de operatie tijdelijk wat lastiger gaat.

#### Verplaatsen in bed naar het hoofdeinde

U houdt uw geopereerde been gestrekt en zet af met het niet geopereerde been, eventueel kunt u de papegaai boven uw bed gebruiken. Als het niet te pijnlijk is mag u mee helpen met het geopereerde been.

#### Van liggen naar zitten

U verplaatst zich zoveel mogelijk naar de rand van uw bed aan de gewenste kant.

Het makkelijkst is om de kant te kiezen waar u thuis ook in/ uit bed gaat.

U schuift uw voet van het niet geopereerde been onder het geopereerde been ter ondersteuning. U kunt ook een lange riem/sjaal/ of touw gebruiken die u om uw voet slaat en waarmee u uw geopereerde been uit bed tilt.

U schuift nu met uw benen over de rand van het bed. Duw uzelf met uw armen omhoog tot u zit.

#### Van zitten naar liggen

U zit op de rand van uw bed zoveel mogelijk naar het hoofdeinde en al iets met uw rug naar het hoofdeinde van het bed gedraaid. U doet uw voet van het niet geopereerde been onder het geopereerde been of gebruikt weer

het touw/sjaal/riem. U tilt met het niet geopereerde been het geopereerde been in bed en tegelijkertijd laat u zich op de rug zakken via uw armen.

#### Van zitten naar staan

U schuift eerst naar de rand van het matras of de stoel. U zet het geopereerde been een stapje naar voren. U zet af met uw handen op de rand van het matras of de armleuning en u gaat staan op het goede been.

#### Van staan naar zitten

U staat met beide knieholtes tegen het bed of de stoel. U zet het geopereerde been een stapje naar voren. Uw handen pakken de stoelleuning of rand van het matras vast en goed gesteund door uw armen gaat u op het randje van de stoel of het matras zitten. Daarna schuift u naar achter.

### **Fase na de operatie**

#### Dag van de operatie

's Middags of begin van de avond komt de fysiotherapeut langs en neemt met u de oefeningen door. Indien u zich goed genoeg voelt en de verdoving uitgewerkt is, begeleidt hij/zij u met het uit bed komen en gaat u voor het eerst een paar pasjes lopen. Meestal doen we dit eerst met een looprek omdat u daar beter op kunt steunen en de pijn daardoor minder is. Daarnaast voelt het looprekje stabiel aan waardoor u minder last heeft van verlies van uw evenwicht. Dit looprek hoeft u niet zelf mee te nemen maar is beschikbaar op de afdeling. De loopafstand is mede- afhankelijk van uw conditie voor de operatie.

#### 1<sup>e</sup> dag na de operatie

's Ochtends controleert de fysiotherapeut of u de transfers, zoals in/uit bed komen, zelfstandig kunt uitvoeren. Indien nodig oefent hij/zij dit extra met u. Ook wordt er geoefend met lopen. Hierbij wordt vooral gelet op veiligheid en het looppatroon.

Indien nodig krijgt u nog aanvullende oefeningen om uw looppatroon of houding te verbeteren.

'S Middags wordt de loopafstand uitgebreid en wordt, indien nodig, ook het traplopen geoefend.

Als alles goed gaat mag u aan het eind van de dag naar huis.

### **Fase na ontslag:**

Na ontslag neemt u contact op met uw eigen fysiotherapeut voor de vervolgbehandeling. Als u nog geen eigen fysiotherapeut heeft, is het verstandig deze vóór de operatie te zoeken en te benaderen.

Ook kunt u voor de operatie al een afspraak maken met uw eigen fysiotherapeut om bijv. in/uit bed stappen en traplopen te oefenen. Uw fysio kan dan ook uw krukken op de goede hoogte instellen.

Het is van belang om de eerste weken na de operatie met de fysiotherapie te werken aan een goed looppatroon. Eventuele rustige krachtoefeningen dienen om het looppatroon te optimaliseren.

Voor meer informatie kunt u terecht in het ziekenhuis of bij uw eigen therapeut.

Wij wensen u een voorspoedig herstel toe.

### **Tot slot**

Kijk voor meer informatie over het ziekenhuis op onze website:

[www.ghz.nl](http://www.ghz.nl)

Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 50 50 50.

### **Groene Hart Ziekenhuis, locatie Gouda**

Bleulandweg 10

2803 HH Gouda

### **Colofon**

Uitgave : Groene Hart ziekenhuis, Gouda

Productie : Marketing & Communicatie

Maart 2026

04.12.044