

### Leefregels na heup uit de kom

Posterieure heupluxatie

#### Algemeen

In deze folder leest u (meer) informatie over bewegen en leefregels nadat uw heup uit de kom is geweest en weer is teruggezet.

Lees deze folder goed door tijdens uw bezoek aan het ziekenhuis. Heeft u daarna nog vragen? Bespreek deze met uw arts of fysiotherapeut.

#### Wat is een heupluxatie?

Als uw heupprothese uit de kom is gegaan, noemen we dit een 'heupluxatie'. Dit kan gebeuren na een val, of bij bewegingen waarbij de heup te ver bewogen wordt, zoals bij diep hurken en ver voorover buigen terwijl u op een stoel zit.

In het ziekenhuis probeert de arts uw heup weer in de kom te trekken. Als dit met gewone pijnstillers niet lukt of te pijnlijk is, doet de arts het onder narcose.

#### Na het terugzetten van de heup

De eerste weken en maanden na het terugzetten van de heup, is er een grotere kans dat uw heup opnieuw uit de kom schiet. Daarom is het belangrijk dat u voorzichtig bent en een aantal leefregels volgt. Deze leefregels maken de kans kleiner dat uw heup opnieuw uit de kom schiet.

U mag wel volledig, of tot zover de pijn het toe laat, op het been staan en lopen. De eerste periode na het terugzetten zal de heup/het been beurs en pijnlijk kunnen voelen. Dit is normaal en wordt langzaam minder.

Soms kan de arts adviseren om enkele weken een brace te dragen. Een brace voorkomt

dat de heup extreme bewegingen kan maken. In de meeste gevallen is een brace niet nodig.

Hoe de behandeling precies verloopt, hangt af van uw situatie.

#### Leefregels en adviezen

Deze leefregels zijn bedoeld om de kans kleiner te maken dat uw heup opnieuw uit de kom gaat. Probeer de leefregels zo goed mogelijk te volgen.

Laat de leefregels ook aan uw partner of familie/vrienden lezen, zodat ze u kunnen helpen bij het toepassen van de leefregels.

U moet deze leefregels volgen voor .... weken:

- Buig de heup maximaal 90 graden. (haakse hoek).
- Ga niet op een lage stoel zitten.
- Sla uw bovenbenen niet over elkaar als u zit. Zorg ervoor dat u uw benen tijdens het zitten uit elkaar/gespreid houdt.
- U mag niet hurken of bukken terwijl uw voet op de grond staat.
- Slaap op uw rug.
- Gebruik een lange schoenlepel voor het aantrekken van de schoenen. Doe dit via de binnenkant van het been!
- U mag de heup tijdens het staan en lopen belasten voor zover de pijn dat toelaat.

Het is belangrijk het lopen en bewegen rustig op te bouwen. Luister hierbij goed naar uw lichaam.

**Fysiotherapie in het ziekenhuis**

Als u niet wordt opgenomen in het ziekenhuis en vanaf de eerste hulp gelijk naar huis kan, krijgt u geen fysiotherapie in het ziekenhuis.

Als uw wordt opgenomen in het ziekenhuis, komt de ziekenhuisfysiotherapeut bij u langs als de heup weer in de kom zit.

De fysiotherapeut oefent samen met u de leefregels en het lopen.

Als het nodig is, oefent u ook het traplopen.

**Fysiotherapie thuis**

Wij raden u aan om thuis verder te herstellen onder leiding van uw eigen fysiotherapeut.

Oefen samen met uw eigen fysiotherapeut nogmaals de leefregels.

Daarnaast start u ook met oefeningen om de heupspiers te versterken en het looppatroon te verbeteren.

Deze oefeningen zijn belangrijk voor uw herstel en beschermen tegen het opnieuw uit de kom schieten van uw heup.

Het is erg belangrijk dat u de oefeningen en adviezen uitvoert die uw fysiotherapeut u geeft.

Wij wensen u een voorspoedig herstel toe!

**Adres**

Groene Hart Ziekenhuis, locatie Gouda  
Bleulandweg 10  
2803 HH Gouda

**Contact**

Algemeen telefoonnummer ziekenhuis:  
(0182) 50 50 50

**Colofon**

uitgave: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
productie: Marketing & Communicatie  
september 2026  
04.12.058