

## Rapid Recovery traject voor patiënten met een heup of knie prothese

Uw heup- of knie gewricht wordt vervangen. Het is een operatie die vaak gedaan wordt en waar heel veel mensen baat bij hebben. De operatie is geen kleinigheid en de revalidatie vraagt wilskracht en inspanning van u en mensen in uw omgeving. Het Rapid Recovery ('snel weer op de been') traject ondersteunt u hierbij.

### Rapid Recovery, wat is het en voor wie?

U blijft normaal gesproken 3 dagen in het ziekenhuis. We benaderen u in die dagen als een gezond persoon. We verwachten van u dat u actief beweegt en overdag uw gewone kleding draagt.

De revalidatie vindt plaats in de speciaal daarvoor ingerichte huiskamer met relaxfauteuils. U ontmoet in dit traject ook andere patiënten die op dezelfde manier revalideren, zodat u elkaar kunt steunen en stimuleren.

Deelname aan het Rapid Recovery traject is afhankelijk van uw conditie en gezondheid.

Het verschil tussen het Rapid Recovery traject en de reguliere behandeling is dat er bij het Rapid Recovery traject gebruik wordt gemaakt van lokale verdoving tijdens de operatie, waardoor u beter om kunt gaan met de pijn.

### Coach/begeleider

Wij raden u aan om bij dit traject een coach te hebben, die u kan helpen, steunen en motiveren. Dit kan uw partner, een familielid, een vriend(in) of een andere bekende zijn. Het mogen ook meerdere personen zijn die elkaar afwisselen.

Uw coach is aanwezig bij:

- De voorlichtingsbijeenkomst met aansluitend een groepsconsult bij de fysiotherapeut.
- Vervoer naar het ziekenhuis voor opname.
- Het ophalen uit het ziekenhuis.

De grootste taak van de coach begint eigenlijk als u op de derde dag weer naar huis gaat. U kunt in

het ziekenhuis inmiddels lopen met de krukken, maar dat kan thuis nog wel eens tegenvallen.

Uw coach kan u in de thuissituatie dan actief begeleiden en stimuleren en zorgt voor mentale ondersteuning. Uw coach kan u bijvoorbeeld helpen bij het wassen van de voeten en het aantrekken van uw broek en schoenen.

Als u geen coach heeft, kunt u wel meedoen aan het Rapid Recovery traject.

Voor patiënten die geopereerd zijn aan de heup zijn er meer beperkingen in het bewegen thuis en is de aanwezigheid van een coach belangrijker dan bij de patiënten die aan de knie zijn geopereerd. Voor deze ingreep zijn de leefregels thuis minder belastend.

### Thuiszorg

Als thuiszorg nodig is wordt dit zo snel mogelijk na de operatie bepaald. De verpleegkundige van de verpleegafdeling Orthopedie neemt in dat geval contact op met de transferverpleegkundige. Zij zal na een bezoek aan u bepalen of u in aanmerking komt voor thuiszorg. De transferverpleegkundige is een speciale verpleegkundige die de indicatie ('of u er recht op heeft') en de inzet van de thuiszorg regelt.

Als u in aanmerking wilt komen voor huishoudelijke hulp, is het aan te raden voor uw opname contact op te nemen met de gemeente van uw woonplaats. U kunt dan terecht bij de afdeling WMO ofwel het Zorgloket.

De gemeente beslist of patiënten hiervoor een indicatie krijgen.

Logeren in een verpleegtehuis of een zorghotel is voor patiënten die een heup- of knieprothese hebben gekregen niet vanzelfsprekend. In uitzonderlijke gevallen wordt dit individueel besproken tijdens het persoonlijk consult bij de orthopedie consulente.

## Het traject en de mobilisatie

In het kort ziet het Rapid Recovery traject er als volgt uit:

- In de periode voor uw operatie komt u met uw coach naar een voorlichtingsbijeenkomst bij Groene Hart Fysio. Hier krijgt u in groepsverband voorlichting van de orthopedie consulente. In het kort wordt er verteld wat er gebeurt tijdens de dagen die u in het ziekenhuis verblijft. Naast mondelinge informatie ontvangt u ook een informatiemap, zodat u thuis alles rustig kunt nalezen. Tijdens deze voorlichting bezoekt u ook gezamenlijk de fysiotherapeut. Dit om alvast uw krukken in te stellen en u voor te bereiden op de oefeningen waar u in de dagen na de operatie mee moet gaan oefenen. Ook zal het revalidatietraject na de ziekenhuisopname besproken worden.
- De derde dag mag u weer naar huis.
- Na uw ontslag krijgt u een verwijzing voor de fysiotherapeut om te oefenen en te revalideren.

## Opname

### 1<sup>e</sup> dag

Dit is de dag dat u wordt opgenomen en geopereerd. Onder begeleiding van de fysiotherapeut en/of de verpleging begint u met bewegen in bed en krijgt u diverse oefeningen; op een stoel zitten en starten met de eerste loopoefeningen.

### 2<sup>e</sup> dag

Onder begeleiding van de fysiotherapeut of verpleging doet u uw loopoefeningen. U gaat het bewegen uitbreiden en u brengt tijd in de huiskamer door. Ook het lopen naar de huiskamer en de dagelijkse verzorging horen bij het revalidatie programma.

### 3<sup>e</sup> dag

In principe is dit de dag van ontslag. U doet zoveel mogelijk uw verzorging zelfstandig en u krijgt als het nodig is hulp. U blijft, als u een heupprothese heeft gekregen, wel hulp nodig hebben voor het wassen van de onderbenen en de voeten. Het lopen met de krukken wordt vandaag verder uitgebreid. U kan vandaag zoveel mogelijk in de huiskamer verblijven.

De laatste instructies en adviezen worden besproken en er is ruimte om de vragen die u nog heeft te stellen.

Als u met ontslag gaat kunt u:

- meer dan 30 meter lopen met hulpmiddel,
- zelfstandig in/uit bed komen, u kunt
- zelfstandig naar het toilet.
- als het nodig is: traplopen.

## De fysiotherapeut

U bent vrij in uw keuze voor een fysiotherapeut voor revalidatie na ontslag. Misschien heeft u al contact met een fysiotherapeut bij u in de buurt.

## De orthopedie consulente

Het GHZ heeft twee orthopedie consulenten. Zij zijn uw vaste aanspreekpunt en kunnen u meer informatie geven over de operatie, de voorbereiding, de opname en de periode van herstel als u weer thuis bent.

De orthopedie consulenten zijn op werkdagen aanwezig van 09.00 uur tot 14.30 uur. Daarnaast kunt u uw naam en telefoonnummer inspreken op het antwoordapparaat via telefoonnummer: (0182) 75 72 43. Of een e-mail sturen naar [consulent@ghz.nl](mailto:consulent@ghz.nl)

Heeft u voor, tijdens of na uw opname vragen of problemen? Neemt u dan gerust contact op met de orthopedie consulente.

## Tot slot

- Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze website: [www.ghz.nl](http://www.ghz.nl)  
Of u belt met het algemene nummer: (0182) 50 50 50.
- De afdeling Orthopedie is te bereiken via telefoonnummer: (0182) 50 54 50.
- Het secretariaat is op werkdagen van 09.00 – 10.00 uur en van 13.30 – 14.30 uur bereikbaar op telefoonnummer: (0182) 50 55 83.
- Groene Hart Fysio is te bereiken via telefoonnummer: (0182) 53 31 59.

## Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
productie : Marketing & Communicatie  
maart 2017  
04.12.025