

Heeft u een nieuwe heup? Dan adviseren wij u een aantal leefregels in acht te nemen zodat uw herstel sneller zal gaan.

U kunt direct aansluitend aan het ontslag uit het ziekenhuis met deze leefregels na totale heupprothese gaan beginnen. In overleg met de behandelende fysiotherapeut kan hier van afgeweken worden.

- Lopen: 5-10 x in het uur (bijv. even naar de wc, douche, kopje koffie etc.).
- U mag de Gecementeerde Heupprothese volledig belasten maar gebruik krukken ter ondersteuning.
- U moet de ongecementeerde Heupprothese de eerste 6 weken 50% belasten, dus 6 weken met krukken lopen.
- Maximaal 10 min staan en 10 min lopen
- U mag niet door de 90 graden buiging van de heup gaan.
- Achterste benadering: niet bukken, benen naar binnen draaien
- Voorste benadering : niet het been naar buiten draaien en ver na achteren bewegen.
- Slapen is op de rug met een kussen tussen uw benen om luxatie te voorkomen.
- Maak de antitrombose kuur af tot alle spuitjes op zijn.
- 1^e 6 weken niet autorijden (verzekeringkwestie)
- Doe stevige schoenen aan, liefst geen slippers/instappers
- Draai niet over het geopereerde been.
- Lage stoelen, banken en auto's dienen vermeden te worden.
- Alcohol en roken hebben een negatieve invloed op het herstelproces
- De eerste twee weken niet in bad, onder de douche mag wel.
- Wees voorzichtig met infecties (bacterieel) die kunnen op de prothese gaan zitten met alle gevolgen van dien.
- Waarschuw een arts indien de wond erg gaat lekken, de wondgebied erg rood, glanzend en gezwollen wordt en u koorts krijgt hoger dan 38,5 graden Celsius.
- Bij de tandarts/ mondhygiëniste altijd aangeven dat u een prothese hebt ivm toedienen antibiotica.
- Fietsen buiten vaak pas na 10 weken.
- Pijn is vaak een aanwijzing dat u teveel doet!

Ter informatie:

Beenlengte verschil kan optreden, maar meestal is dit niet meer dan 1 cm., maar soms is een hakverhoging noodzakelijk. Zware belasting mbt werk en sport wordt afgeraden gezien dat de levensduur van de prothese negatief kan beïnvloeden. (prothese gaat gemiddeld 10-15 jaar mee). Hardlopen en skiën worden afgeraden, wandelen, Golf, Tennis en fietsen vallen binnen de mogelijkheden.

Leefregels bij in en uit de auto stappen

- Zet de autostoel zo ver mogelijk naar achteren ter voorbereiding op het in en uitstappen;
- Ga met je rug naar de auto staan;
- Plaats één hand tegen de rugleuning van de autostoel en een andere hand op het dashboard en ga zitten;
- Zorg ervoor dat je jouw benen en romp in een keer naar binnen draait. Je kunt eventueel een plastic zak op de zitting leggen, zodat het draaien soepel verloopt. Tijdens het rijden dien je de plastic zak te verwijderen in verband met gevaar van wegglijden bij hard remmen;
- Zet de auto bij voorkeur niet direct naast een stoeprand omdat je anders bij het in en uitstappen op een hoger niveau staat.