



Leefregels bij revalidatie - Achterste benadering

De eerste zes weken bestaat er bij bepaalde bewegingen de kans dat uw heupprothese uit de kom kan schieten. Om dit te voorkomen, zijn er verschillende leefregels waar u rekening mee moet houden de eerste zes weken na de operatie.

Algemene regels:

- De eerste 6 weken na de operatie loopt u met krukken of een rollator.
- U mag niet fietsen of autorijden.
- Draag stevig schoeisel.
- Zit het liefst op een hoge stoel of kruk.

Specifiek voor achterste benadering

- Niet voorover buigen als u zit en niet uw benen optrekken. De hoek tussen uw bovenlichaam en bovenbenen mag niet minder dan 90° zijn.
- Niet bukken. De hoek tussen uw bovenlichaam en bovenbenen mag niet minder dan 90° zijn.
- Uw benen niet over elkaar slaan. Uw been beweegt dan naar binnen..
- Zorg dat de voet van het geopereerde been naar voren wijst.
- Houdt uw knieën uit elkaar als u gaat zitten.
- Plaats een kussen tussen uw benen als u in bed ligt.

ADL:

- Toilethoogte beoordelen
- Beoordelen in- en uit bedgaan, evt noodzakelijkheid papagaai
- Gaan zitten met geopereerde been gestrekt, zodat de hoek in de heup niet te klein wordt
- Beoordelen lopen met loophulpmiddel
- Beoordelen aantrekken schoenen en sokken, evt sokaantrek hulpmiddel bij hulpmiddelleverancier en/of lange schoenlepel