



Sint Maartenskliniek

## Weer naar huis

Na uw operatie zijn er verschillende regels en adviezen waar u zich aan moet houden om zo goed mogelijk te herstellen. Hieronder vindt u alle informatie voor uw verdere herstel thuis.

## Onze behandeling

## Ontslag en naar huis

---

### Wanneer mag u naar huis?

Om vast te stellen hoe het met uw conditie is, bekijkt de zaalarts hoe het ervoor staat met uw geopereerde gewricht. Tijdens uw verblijf krijgt u tevens begeleiding van een fysiotherapeut. U mag naar huis zodra de pijn onder controle is en u voldoende zelfredzaam bent. Dit is veelal na 1 nacht.

Samengevat:

- U kunt zelf uw bed in- en uitstappen
- U kunt zelf op een stoel gaan zitten en er weer uit komen
- U kunt zelfstandig lopen (met passend loophulpmiddel)
- De pijn is voldoende onder controle met pijnstilling (tabletten)

### Ontslaggesprek

Voordat u uit de Sint Maartenskliniek vertrekt, heeft u eerst een ontslaggesprek met de verpleegkundige. Daarin kunt u aangeven hoe u het verblijf op de verpleegafdeling heeft ervaren. Ook vertelt de verpleegkundige u waar u op moet letten als u weer thuis bent.

### Fysiotherapeut

De fysiotherapeut vertelt u welke activiteiten u de komende weken wel of beter niet kunt ondernemen. Ook zorgt hij voor een goede overdracht en machtiging aan de fysiotherapeut die u in uw

woonomgeving gaat bezoeken.

## Medicijnen

De arts schrijft medicijnen voor, die de apotheek voor uw vertrek bij u langs komt brengen. U krijgt dan uitleg over hoe u de medicijnen moet gebruiken.

## Vervoer naar huis

Omdat u net bent geopereerd, mag u niet zelf naar huis rijden. Het is daarom verstandig om van tevoren het vervoer te regelen, zodat een familielid, vriend of goede buur u naar huis brengen. U kunt zich ook door een taxi naar huis laten brengen. Vraag bij uw zorgverzekeraar na of zij de taxikosten vergoeden. U bent zelf verantwoordelijk voor het vervoer bij ontslag, dat kan dus al op dag 1 na de operatie.

## Wanneer moet u contact opnemen?

Als u thuis bent, dan neemt u bij één of meer van de volgende verschijnselen contact op met de Sint Maartenskliniek:

- U voelt zich ziek of koortsig.
- De operatiewond voelt warmer of gezwollen aan.
- De wond zoveel heeft gelekt dat de Kliniderm® film with pad pleister totaal is verzadigd.
- De wond lekt na 2 dagen na het verwijderen (dit is dag 7 na de operatie) nog steeds bloed of wondvocht.
- De omgeving rondom het verband ziet vurig en is pijnlijk.

## Leefregels na ontslag

---

Om uw herstel na uw ontslag zo voorspoedig mogelijk te laten verlopen, hebben we enkele leefregels voor u opgesteld.

Na uw operatie kunt u zich enige tijd niet helemaal fit voelen, zeker als u onder narcose bent geweest.

Onze arts heeft u na de operatie uitleg gegeven over de ingreep en over uw mobilisatie daarna. Verder moet u na een algehele narcose voorzichtig zijn met zware maaltijden. Als u rookt, houdt er dan rekening mee dat roken na een narcose vaak klachten van duizeligheid, misselijkheid en braken veroorzaakt.

## Formulier met overige leefregels

U krijgt na uw operatie een formulier mee naar huis, waarin verdere leefregels en afspraken staan. Afhankelijk van uw ingreep/behandeling krijgt u leefregels mee over:

- Hechtingen
- Wondverzorging
- Mobiliteit na uw ontslag
- Bijzonderheden met betrekking tot leefregels en risicobewegingen
- Medicatie
- Controleafspraken

## **Wat mag u wel en niet?**

Als u voor de operatie ook al regelmatig fietste, mag u ongeveer 6 weken na de operatie weer buiten gaan fietsen. Gebruik een damesfiets vanwege de lage instap. Het is aan te raden van tevoren te oefenen op een hometrainer, u kunt hier in overleg met uw fysiotherapeut mee starten.

Meestal kunt u 4 tot 6 weken na de operatie weer autorijden. Om gas te kunnen geven, te schakelen en te kunnen remmen heeft u een goede controle over uw been nodig. Als leidraad kunt u aanhouden dat het veilig is om weer auto te gaan rijden als u geen krukken meer nodig heeft.

Zwemmen is toegestaan na ongeveer 4 maanden na de operatie.

Het is dus goed om regelmatig te bewegen en te lopen en dit af te wisselen met voldoende rust. Probeer het oefenen te spreiden over de dag. Als uw geopereerde been op het oefenen reageert met pijn, zwellen of warm aanvoelen, moet u de oefenactiviteiten en loopafstand verminderen.

## **Levensduur**

Net als uw natuurlijke gewrichten staat een kunstgewricht dagelijks bloot aan veel krachten. Dit kan uiteindelijk leiden tot slijtage en het loslaten van prothesedelen. De manier waarop u uw prothese belast, is van invloed op de levensduur ervan. In het algemeen gaat een prothese vijftien tot twintig jaar mee. Dit hangt sterk af van uw leeftijd, gewicht, conditie, werk en de mate waarin u actief bent. Uw orthopedisch chirurg kan u hierover adviseren.

## **Nieuwe prothese**

Is uw prothese versleten of los gaan zitten? Dan is het vaak mogelijk om deze te vervangen. Dit noemen we een revisieoperatie. Dit is wel een grotere operatie dan een eerste prothese, onder meer omdat eerst de oude prothese verwijderd moet worden.

## **Fysiotherapie na ontslag**

U maakt zelf een afspraak met de fysiotherapeut bij u in de buurt. Informeer vooraf bij uw zorgverzekeraar of de fysiotherapeutische behandeling vergoed wordt. Soms komt de fysiotherapeut de eerste keer bij u aan huis. U kunt dat overleggen als u de afspraak maakt. De frequentie en intensiviteit van de fysiotherapie verschilt per patiënt. Vaak heeft u één of twee keer per week een afspraak. Ook dit overlegt u met uw eigen fysiotherapeut. Hij zal u verder begeleiden bij het opbouwen van de

belastbaarheid.

## Controles

---

De revalidatie na uw operatie gebeurt – over het algemeen – thuis. U blijft dan wel onder controle staan van de Sint Maartenskliniek.

### Poliklinische controle

Na tien tot veertien dagen kunnen de de hechtingen bij de huisarts worden verwijderd. Na ongeveer 6-10 weken na de operatie heeft u een controleafspraak op de polikliniek met een behandelaar, waarbij er een röntgenfoto gemaakt wordt. We kijken naar uw heupgewricht en controleren de functies.

### Controle na één jaar

Heeft u de eerste controles gehad en verloopt uw herstel volgens verwachting? Dan kan het zijn dat u pas weer één jaar na de operatie terug te komen. Dan wordt er ook een röntgenfoto gemaakt. Het kan ook zijn dat u niet meer terug hoeft te komen.

## Leven met een heupprothese

---

De gemiddelde herstelperiode na een heupoperatie duurt een jaar. Ook daarna is het goed om in uw leefstijl rekening te houden met het feit dat u een heupprothese heeft.

### Hoe lang duurt het herstel?

De eerste drie maanden na uw heupoperatie kunnen nog ongemakkelijk en pijnlijk zijn. Langzaamaan verbetert dit en ongeveer na een jaar bent u helemaal hersteld en is de heup genezen.

### Leefregels na een totale heupprothese

- U mag slapen in iedere gewenste houding (evt. met een kussen tussen de benen voor comfort).
- Vermijd een combinatie van maximale heupbuiging, het kruisen van de benen en het naar binnen draaien van het been. Hoe u bij uw voeten moet komen om deze (b.v.) te wassen of sokken en schoenen aan te doen, oefent u eerst met de fysiotherapeut.
- U mag niet met de benen over elkaar zitten.
- Als u merkt dat de heup een bepaalde beweging nog niet toelaat, zet dan niet door zodat u niets forceert.
- Afbouwen van uw loophulpmiddel mag op basis van de kwaliteit het lopen.
- Autorijden en fietsen mag weer als de loophulpmiddelen niet meer nodig zijn.

- Bukken mag door het geopereerde been naar achteren te steken.

## **Adviezen per activiteit**

### **Slapen**

Bij het op de zij slapen kunt u een kussen tussen de benen te plaatsen voor comfort. Heeft u een laag bed, dan kunt u een extra matras erop leggen of bedklossen gebruiken. Over het algemeen is een bed dat net iets hoger dan de knieholte is, hoog genoeg.

### **Zitten en opstaan**

Maak gebruik van armleuningen van een stoel bij het opstaan en gaan zitten. Het meest comfortabel is een stoel met vlakke stevige zitting, die net iets hoger is dan uw knieholte waarin u niet teveel kunt wegzakken. Een (hoge) rugleuning en armleuningen geven veel steun. Een tuinstoel voldoet ook vaak. U kunt het gaan zitten of staan vaak vergemakkelijken door het geopereerde been iets naar voren plaatsen. Ook het toilet moet voldoende hoog zijn. Als u een te laag toilet heeft, kunt u tijdelijk een losse toiletverhoger lenen bij de thuiszorgwinkel. Een seniorentoilet heeft al de juiste hoogte.

### **Baden en douchen**

Het kan prettig zijn om de eerste tijd zittend te douchen. Plaats daarvoor een stabiele tuinstoel met armleuningen in de douchebak. Een antislipmat in de douchebak voorkomt uitglijden en geeft stabiliteit. Heeft u een douche boven de badkuip, douche dan met behulp van een badplank die dwars over het bad ligt. U kunt dan zittend douchen. U kunt deze badplank lenen bij een thuiszorgwinkel. Als de douche een hoge instap heeft, bevestig dan aan de muur een handgreep. U kunt dan steun vinden bij het overbruggen van het hoogteverschil. Wij raden u af om de eerste paar weken na de operatie te baden. Het in- en uit bad stappen, maar vooral ook het zitten in bad is een flinke belasting voor de heup. Vaak is dit na ongeveer 6 weken geen probleem meer.

### **Aan- en uitkleden**

Kleed u gedurende de eerste weken zoveel mogelijk zittend aan. Mocht dit nog moeilijk gaan zonder gebruik van hulpmiddelen dan zouden een helping hand, lange schoenlepel en een kousen-aantrekhelp wellicht een toevoeging kunnen zijn. Deze zijn verkrijgbaar in een thuiszorgwinkel. Als u merkt dat de heup een bepaalde beweging nog niet toelaat, zet dan niet door zodat u niets forceert.

### **Spullen van de grond rapen**

Als u moet bukken om iets op te rapen kunt u het geopereerde been naar achteren plaatsen en met één hand steunen op een stoel of tafel. Met behulp van een helping hand kunt u ook staand of zittend

spullen oprapen van de grond.

## **Traplopen**

Dit oefent u met de fysiotherapeut. Omhoog: eerst het niet geopereerde been, dan het geopereerde been bijsluiten met de elleboogkruk. Omlaag: eerst de elleboogkruk met het geopereerde been, dan het niet geopereerde been bijsluiten. Een stevige trapleuning is nodig.

## **Huishoudelijke activiteiten**

Probeer tijdens alle activiteiten staan en zitten goed af te wisselen. Neem voldoende rustpauzes. Zorg dat de spullen die u vaak nodig heeft tussen heup- en schouderhoogte in de keukenkastjes staan. Voor zwaardere werkzaamheden zoals stofzuigen, bed verschonen en ramen zemen heeft u vlak na de operatie hulp nodig.

## **Vervoer per auto**

Zet de autostoel zoveel mogelijk naar achteren, zodat u makkelijk kunt instappen. Leg een stevig kussen op de zitting om hem een beetje op te hogen.

## **Aandachtspunten bij het gebruik van elleboogkrukken**

De krukken worden door de fysiotherapeut afgesteld. De krukken staan op de goede hoogte afgesteld wanneer u kunt staan met de handen op de handgrepen van de krukken en de ellebogen bijna gestrekt.

## **Gaan zitten**

Wanneer u wilt gaan zitten, loopt u naar achteren totdat u het bed of de stoel met de achterkant van uw benen voelt. Zet de krukken eerst aan de kant en steun met beide handen op de leuning van de stoel of op het bed.

## **Gaan staan**

Wanneer u wilt gaan staan, verplaatst u zich eerst naar de rand van de zitting, dus naar voren toe. Drukt u zich dan op met beide armen vanaf de armleuningen. Probeer niet op te staan door u op te drukken vanaf de krukken, dit is onstabiel waardoor u kunt vallen.

## **Lopen**

Wanneer u met krukken loopt, doe dit in de goede houding. Houdt u hoofd rechtop en kijk vooruit. Wanneer u naar uw voeten kijkt, bestaat de mogelijkheid dat u struikelt en valt. Bovendien raakt u hiervan ook meer vermoeid. Loop rustig. Het is niet nodig dat u zich haast. Controleer of de doppen van

de krukken nog voldoende profiel hebben. Kijk uit voor natte en/of gladde vloeren! Conclusie: doe het rustig aan en wees voorzichtig tijdens de herstelfase.

## Deelnemen aan het verkeer

Als u weer voldoende controle over uw been heeft mag u weer buiten gaan fietsen. Dit zal ongeveer na 6 weken zijn, soms iets eerder. Gebruik *eventueel* een damesfiets vanwege de lage instap. Het is aan te raden van tevoren te oefenen op een hometrainer, u kunt hier in overleg met uw fysiotherapeut mee starten. Over het algemeen wordt hiermee gestart als de wond dicht is. Meestal kunt u 4 tot 6 weken na de operatie weer autorijden. Om gas te kunnen geven, te schakelen en te kunnen remmen heeft u een goede controle over uw been nodig. Als leidraad kunt aanhouden dat het veilig is om weer auto te gaan rijden als u geen krukken meer nodig heeft.

## Reizen

U mag zoveel als u wilt buitenshuis zijn. U mag vanaf 6 weken na de operatie weer vliegen. Houd u er wel rekening mee dat wanneer de vlucht langer dan 2 uur duurt, u wel tussendoor even de benen strekt. Houd er ook rekening mee dat bij de douane de metaaldetectoren af kunnen gaan door uw metalen prothese. Meld dit bij de douane en gebruik hierbij het prothesepasje wat u bij ontslag gekregen heeft.

## Seksuele activiteiten

U kunt weer seksueel actief zijn zodra u daar behoefte aan heeft. Waarschijnlijk zijn bepaalde houdingen prettiger dan andere.

[Hier kunt u verdere informatie vinden.](#)

Ontdek samen met uw partner wat prettig en mogelijk is. Uw fysiotherapeut, arts of verpleegkundige kan vragen beantwoorden.

Tips en richtlijnen bij de uitvoering van diverse dagelijkse handelingen:

Onderstaande adviezen kunt u gebruiken bij allerlei dagelijkse handelingen en zijn gericht op energiebesparing en zorgen ervoor dat u uw heup niet overbelast.

- Als u lang moet staan kunt u een hoge kruk of stoel gebruiken. Denkt u hierbij aan activiteiten als afwassen, strijken, koken etc.
- Probeer het staan en lopen met zitten af te wisselen. Hierdoor kunnen de spieren weer geleidelijk wennen aan het belasten. Ook voorkomt dit dat de nieuwe heup langdurig wordt belast.
- Zorg ervoor dat u niet te ver hoeft te reiken. De kans om uw evenwicht te verliezen is dan groter. Doe liever een stapje erbij, zodat u steeds zoveel mogelijk in het midden voor u werkt.
- Plan uw activiteiten per dag. Stel prioriteiten en wissel zware en lichte taken af. Laat voldoende ruimte voor pauzes.
- Richt uw woon- en werkomgeving zo praktisch mogelijk in. Zorg dat de spullen die u regelmatig

nodig heeft tussen heup- en schouderhoogte opgeborgen zijn.

- Bereid uw werkplek voor voordat u ergens aan begint. Verzamel alles wat u nodig heeft van te voren.