



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?

Tijdens uw opname bekijkt het behandelteam hoe het met u gaat. Om naar huis te mogen moet u aan een aantal criteria voldoen. Als eerste moet de pijn voldoende onder controle zijn. Daarnaast mag de wond niet fors lekken. Het is van belang dat na de operatie (voor ontslag) het plassen weer op gang komt.

Indien u een langere opname heeft, heeft u vaak een ander type operatie gehad en spelen er mogelijk nog andere criteria een rol, zoals bijvoorbeeld;

- Fysiotherapeut moet akkoord zijn, vooral bij knie- en heupoperaties.
- U moet zelfstandig kunnen mobiliseren met krukken of een rolstoel bij verschillende voetoperaties
- Bij een spondylodese van de rug is het van belang dat u ook ontlasting heeft gehad voordat u naar huis gaat.

Na de meeste operaties komt de fysiotherapeut nog een laatste keer bij u langs met advies voor thuis,. Ook zorgt de fysiotherapeut voor een goede overdracht en een verwijzing voor de fysiotherapie thuis.

Ontslaggesprek

Voordat u uit de Sint Maartenskliniek vertrekt, heeft u eerst een ontslaggesprek met de verpleegkundige. Daarin kunt u uw vragen stellen over het ontslag en de periode die daar op volgt. Ook kunt u aangeven hoe u het verblijf op de verpleegafdeling heeft ervaren. De verpleegkundige legt uit waar

u op moet letten als u weer thuis bent en wanneer u contact moet zoeken met de consulente.

Medicijnen

Dagopname

Als u op de dag van de operatie naar huis mag krijgen de meeste patiënten een 'pijntray' mee. Hierop vindt u alle pijnmedicatie voor thuis. De verpleegkundige op de afdeling geeft u uitleg hierover tijdens het ontslag gesprek.

Klinische opname

Specifieke medicatie die u gebruikt wordt voor thuis voorgeschreven. Deze komt de apotheek voor uw vertrek bij u langs 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.

Meer lezen over leefregels?

In de folder 'Leefregels na ontslag' die u heeft meegekregen vanuit de verpleegafdeling, leest u wat u het beste wel en niet kunt doen als u weer thuis bent. Lees deze regels goed door en neem ze in acht.

Vragen na de operatie

De orthopedisch consulenten kunt u bellen met vragen over uw behandeling, zowel voor als na een operatie. U kunt dan contact opnemen via ons contactcentrum. Zij brengen u in contact met de orthopedisch consulenten. Bel hiervoor naar (024) 365 96 59 gebruik [het algemene contactformulier](#).

Als u op de locatie in Woerden onder behandeling bent, kunt u rechtstreeks contact opnemen met de consulenten daar via telefoonnummer (024) 365 92 29.

Wat te doen bij complicaties?

Heeft u een complicatie? Zoals wondlekkage, koorts, forse zwelling of andere problemen met betrekking tot de operatie? Bel dan tijdens kantooruren met ons contactcentrum. Zij brengen u in contact met de orthopedisch consulenten. Bel hiervoor naar (024) 365 96 59.

Als u op de locatie in Woerden onder behandeling bent, kunt u tijdens kantooruren rechtstreeks contact

opnemen met de consulenten daar via telefoonnummer (024) 365 92 29.

Heeft u buiten kantooruren hulp nodig rondom uw complicaties? Neem dan contact op met de Acute zorg poli (AZP) in Nijmegen via telefoonnummer (024) 265 93 91.

Problemen met gips

Als u vragen of klachten heeft met betrekking tot gips, kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de gipsverbandmeester op telefoonnummer (024) 365 94 80. Als u op de locatie in Woerden onder behandeling bent, kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de gipsverbandmeester aldaar via telefoonnummer (088) 320 46 21 of met de orthopedisch consulente via telefoonnummer (024) 365 92 29.

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.

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.

Nazorg

Na 6 tot 8 weken komt u op de polikliniek voor een controle bij een arts-assistent of Physician Assistant (PA). Er wordt dan ook een röntgenfoto gemaakt. Aan de hand van de foto en de bevindingen bepalen wij de verdere behandeling. Indien nodig volgt na 3 tot 4 maanden komt u op controle bij uw eigen orthopedisch chirurg, de arts-assistent of de PA. De PA is opgeleid om deze controles te doen.

Leven met een vervangen heupprothese

Wij krijgen vaak vragen over de levensduur van een prothese. Het hoogwaardige plastic van de kom kan slijten. Dit is onder andere afhankelijk van uw dagelijkse activiteiten. Soms moet een versleten kom vervangen worden. Dit is zelden binnen tien jaar nodig. De meest voorkomende reden voor een hernieuwde operatie is het loslaten van de prothese, doordat de verbinding tussen bot en de prothese loslaat. De heupprothese kan dan worden vervangen. De kans hierop is wisselend, soms gebeurt het pas 15 jaar of later na plaatsing van de nieuwe heup. Soms gebeurt het helemaal niet.

Kans op infecties

U kunt last krijgen van een infectie aan de nieuwe heupprothese. Om de kans op een infectie zoveel mogelijk te beperken is het noodzakelijk uw huisarts te waarschuwen bij ziekten die gepaard gaan met koorts en bij geïnfecteerde wonden.

Indien een tandarts een infectie aan uw tanden (bijvoorbeeld een kaakabces) moet behandelen, is het raadzaam om vooraf antibiotica te gebruiken. Dit geldt niet als er alleen sprake is van andere behandelingen zoals het plaatsen van vullingen of een behandeling van de mondhygiënist. Een brief met deze adviezen voor de tandarts kunt u krijgen bij de polikliniek Orthopedie.

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 trappleuning 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 hierin 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 u 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.