



## AANDACHTSPUNTEN EN LEEFREGELS

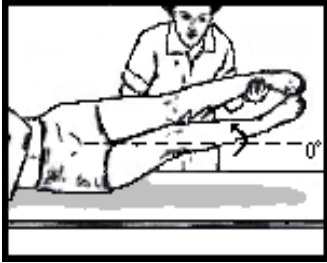
Na een (totale)  
heupprothese-operatie  
(dorsolaterale benadering)



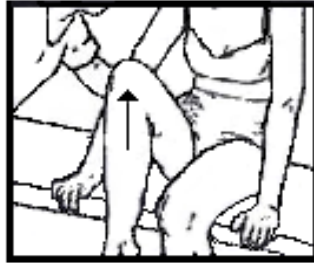
VAN HART  
TOT HART

# Aandachtspunten en leefregels na een (totale) heupprothese-operatie

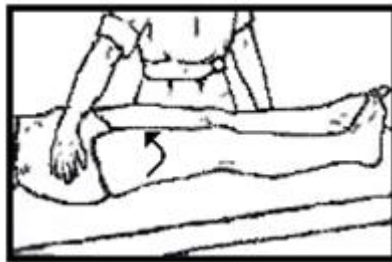
## Beweging waarbij de heup uit de kom kan raken



Benen niet kruisen of over de middellijn bewegen



Heup verder dan 90° buigen



Het naar binnen draaien van het been

## Lighouding

- ruglig met eventueel kussen tussen de benen
- in overleg met de fysiotherapeut: zijlig op de geopereerde zijde.

## Lig-zit

- ga aan de geopereerde kant uit bed
- benen niet tegen elkaar aan houden, maar beetje bij beetje opzij bewegen. De benen in het verlengde van de romp houden.

## Zitten

- zorg dat uw stoel en toilet de juiste hoogte met armleuningen/ beugels heeft
- niet met de benen over elkaar zitten.



GOED



FOUT



goed: hoek = 90°

fout: hoek kleiner dan 90°

fout: hoek kleiner dan 90°

## Gaan zitten

- u staat voor de stoel en zorgt ervoor dat u de stoelrand tegen de kuiten aanvoelt
- steek de krukken naar voren, maar laat de armhouders aan uw arm hangen
- pak beide stoelleuningingen vast en ga rustig zitten.

## Opstaan

- de armhouders van de krukken zitten om uw onderarm of de rollator staat voor u
- schuif naar voren in de stoel
- zet uw geopereerde been iets naar voren
- duw uzelf omhoog met de arMLEUNINGEN van de stoel en zoek uw evenwicht.



## Lopen

- zet eerst een kruk en het tegenovergestelde been naar voren
- zet de andere kruk en het andere been naar voren.

Tijdens het draaien: uw voet niet laten staan, maar stap voor stap bijdraaien.

De eerste tijd loopt u met twee krukken. Wanneer de fysiotherapeut het aangeeft, mag u dit afbouwen naar één kruk.



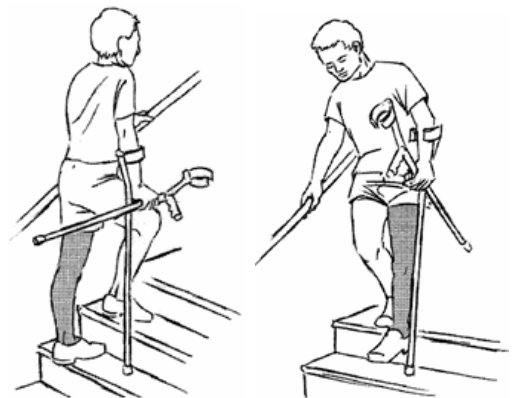
## Traplopen

Steun op de leuning aan de ene zijde (bij voorkeur aan de niet-geopereerde zijde) en op de kruk aan de andere zijde.

**Trap op:** het niet-geopereerde been op de volgende tree en het geopereerde been en de kruk bijplaatsen.

**Trap af:** het geopereerde been en de kruk op de volgende tree en het niet-geopereerde been bijplaatsen.

U kunt uw tweede kruk zelf in de hand meenemen, zoals op het plaatje te zien is.

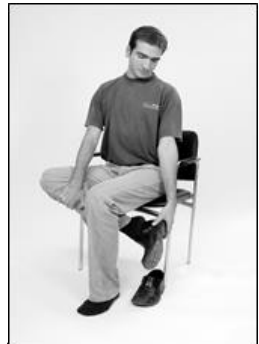


FOUT

GOED

## Aankleden

Gebruik een lange schoenlepel en eventueel een “helping hand”.  
Hulpmiddelen hiervoor zijn te leen bij de zorgwinkel.

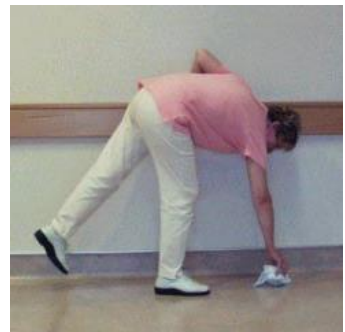


**FOUT**

**GOED**

## Bukken mag niet. Indien nodig, volg dan onderstaande aanwijzingen

Neem geen risico's en gebruik bij voorkeur een hulpmiddel, zoals een “helping hand”. Steun op een stabiele steun, bijvoorbeeld een stoel of tafel steek het geopereerde been naar achter en buig door het goede been. met uw vrije hand kunt u zonder problemen iets van de vloer oprapen.



## Autorijden/ fietsen/zwemmen

Tot minimaal zes weken na de operatie is dit niet toegestaan. Tijdens de controle op de polikliniek (na zes weken) krijgt u toestemming voor bovenstaande en andere activiteiten. U mag wel meerijden in een auto. Zet de stoel dan zo ver mogelijk naar achteren en de stoelleuning achterover. Houdt u zichzelf niet vast aan de autodeur, maar aan de deurpost of de stoel.

## Hulmiddelen

Voor aanschaf van hulpmiddelen kunt u terecht bij de thuiszorgwinkel

### MEER WETEN?

Onze fysiotherapeuten en ergotherapeuten helpen u graag op weg.

Telefoonnummer: 0342-40 40 00

Of stuur een mail naar: [fysiotherapie@norschoten.nl](mailto:fysiotherapie@norschoten.nl) of [ergotherapie@norschoten.nl](mailto:ergotherapie@norschoten.nl)

Juli 2018