



AANDACHTSPUNTEN EN LEEFREGELS

na een totale heupprothese-
operatie volgens de AMIS
methode



VAN HART
TOT HART

Aandachtspunten en leefregels na een totale heupprothese-operatie volgens de AMIS methode

Lighouding

U mag zowel op uw rug als op uw zij slapen, zoals u gewend bent.

Zitten

- Zit bij voorkeur rechtop op een gewone, stevige ondergrond, waarbij u met de voeten goed bij de grond kunt.
- Ga niet onderuit gezakt op een zachte bank zitten met de knieën uit elkaar.



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 stoelleuning vast en ga rustig zitten.

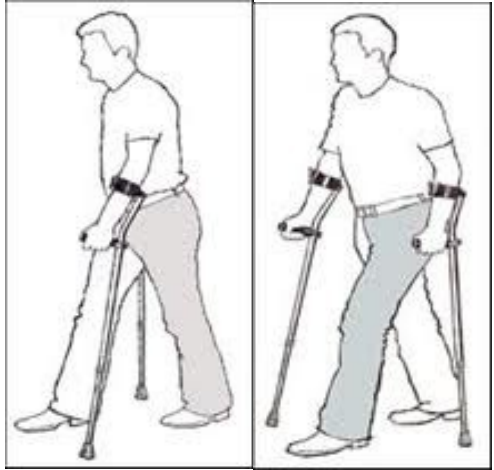
Opstaan

- De armhouders van de krukken zitten om uw onderarm of het loophulpmiddel staat voor u.
- Schuif naar voren in de stoel.
- U duwt zichzelf omhoog met de arMLEUNINGEN van de stoel en zoekt uw evenwicht.
- Pak daarna de handvatten van de krukken of rollator.

Lopen

- Eerst een kruk en het tegenovergestelde been naar voren plaatsen
- Daarna de andere kruk met het andere been naar voren plaatsen.

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

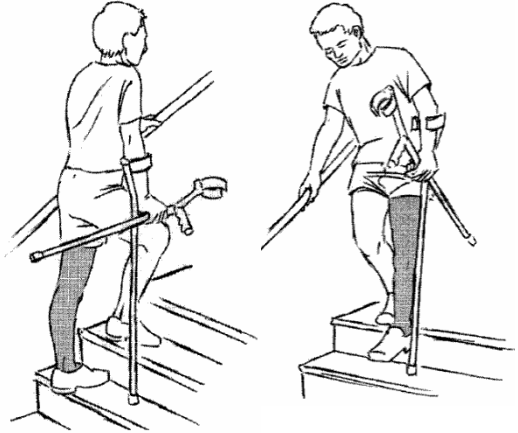


Traplopen

Steun op de leuning aan de ene zijde (bij voorkeur aan de niet geopereerde zijzijde).

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.



MEER WETEN?

Onze fysiotherapeuten en ergotherapeuten helpen u graag op weg.

Telefoonnummer: 0342-40 40 00

Of stuur een mail naar: fysiotherapie@norschoten.nl of ergotherapie@norschoten.nl

Juli 2018