

# Instructies voor patiënten na heupprothese (THP = Totale Heupprothese)



Jan Yperman Ziekenhuis

Bij uw ontslag uit het ziekenhuis krijgt u een ontslagbrief mee voor de huisarts. De brief bevat alle relevante gegevens i.v.m. uw heupgreep en de postoperatieve instructies.

U krijgt eveneens een attest mee voor de kinesist: het operatienummer staat hierop vermeld zodanig dat u geniet van een verhoogde terugbetaling voor de kine.

Indien u vragen heeft, aarzel niet om deze door te spelen aan de verantwoordelijke verpleegkundige. Attesten voor arbeidsongeschiktheid en verzekeringspapieren geeft u zo snel mogelijk door aan de hoofdverpleegkundige zodanig dat we deze tijdig kunnen invullen.

U dient voor ontslag te weten welke bewegingen toegelaten zijn en welke niet. Bij twijfel: vraag het na! Ken alle alarmtekens (zie achteraan in uw infobrochure)!

## 1. WONDZORG

Er is geen bijzondere wondzorg nodig. Voor ontslag is een waterafstotende Opsite verband aangebracht op de wonde. Deze mag u ter plaatse laten gedurende 8 – 10 dagen. De klever dient niet vervangen te worden, tenzij de wonde veel vocht zou verliezen. In dit geval contacteert u best onmiddellijk uw huisarts.

U mag over de verbanden wassen; ook een douche nemen mag. NIET in bad of zwembad tot de wonde volledig is uitgeheeld!

Na 8 – 10 dagen gaat u langs bij uw huisarts voor het verwijderen van het uiteinde van de hechtingsdraad. De draad zelf zit binnenin de wonde en dient niet verwijderd te worden! Vanaf dat moment mag de wonde in principe droog aan de lucht blijven.

## 2. REVALIDATIE – KINESIST

U start onmiddellijk met de revalidatie. De kine start de dag na de ingreep. Contacteer uw kinesist tijdig; zo mogelijk legt u een afspraak vast voor de ingreep. Een voorschrift wordt meegegeven. Veel wandelen wordt aangeraden; geleidelijk de afstand opdrijven.

Alle oefeningen in gesloten keten zijn in principe toegelaten. Fietsen is uitermate geschikt voor een snelle revalidatie. Hydrotherapie en zwemoefeningen zijn toegelaten vanaf 6 weken na de ingreep.

Vermijd vallen naast het zwembad !

Vanaf het moment dat volledig doorsteunen is toegelaten: evenwichtsoefeningen op de Wii Sport. Geen gewichten heffen met het been. Geen zogenaamde “straight leg raise”.

Jan Yperman Ziekenhuis  
Briekestraat 12 • 8900 Ieper  
www.yperman.net • 057 35 35 35  
info@yperman.net •

### 3. KRUKKEN

U gebruikt in principe 1 kruk (aan de niet-geopereerde kant) om te stappen, tenzij anders vermeld. Belangrijk is dat u zich comfortabel voelt, ook met de kruk(ken).

Tracht zo normaal mogelijk te stappen, zonder al teveel na te denken. Het is belangrijk dat u “mooi” rechtop stapt. Tenzij anders vermeld mag u volledig doorsteunen.

Van zodra u zich comfortabel voelt, mag u de kruk achterwege laten. Eventueel gebruikt u dan nog tijdelijk even een wandelstok of paraplu.

### 4. PIJNSTILLING

Het is belangrijk dat u zich comfortabel voelt na de ingreep. Lichte pijn is mogelijk. De pijn mag NOOIT het revalidatieschema vertragen! Daarom is het soms nodig om de pijnstillers op te drijven.

In de eerste dagen krijgt u een vast schema van pijnstillers.

Na ontslag raden we u aan om zo nodig pijnstillers te gebruiken: neem tot max 4x/dag 1g Dafalgan. U mag deze medicatie zo nodig combineren met ontstekingsremmers, en u mag ze ook nemen zonder maaltijd.

Bij onvoldoende pijnstilling en/of indien nevenwerkingen van deze medicatie dient u uw arts te raadplegen voor een aangepast schema.

Het is extreem zeldzaam dat u na ontslag veel pijn voelt na een heupprothese.

De pijn verbetert ook door regelmatig te stappen en actief te bewegen!

### 5. WAT MAG EN WAT MAG NIET ?

U mag de heup bewegen. U mag fietsen op de hometrainer of op de rollen. **LUISTER NAAR UW LICHAAM:** activiteiten die geen of weinig pijn uitlokken zijn toegelaten. Autorijden mag van zodra u ontwend bent van de krukken.

Vermijd in het begin veel bergop en bergaf en teveel trappen lopen. Vermijd zwaar werk.

Vermijd zeer diep plooiën en draaien in de heup in de eerste 2 maanden! Welke bewegingen niet zijn toegelaten wordt u aangeleerd tijdens het verblijf in het ziekenhuis.

U mag op het geopereerde been liggen tijdens de nacht. In het begin leg je dan best een kussen tussen de benen.

Leg min 3x/dag gedurende een 10-15 minuten ijs op de heup, tenzij dit oncomfortabel zou zijn. Nooit ijs op de blote huid!

#### **BELANGRIJK:**

- STOP MET OEFENEN INDIEN DE PIJN TOENEEMT OF U ZICH ONWEL VOELT.
- BOUW UW OEFENSHEMA GELEIDELIJK OP EN FORCEER U NIET.
- NEEM VOLDOENDE PIJNSTILLERS INDIEN NODIG.
- ZORG DAT U WEET WELKE BEWEGINGEN NIET ZIJN TOEGELATEN en KEN
- DE ALARMTEKENS BIJ DEWELKE U ONVERWIJLD DIENT TE CONSULTEREN.

Bij problemen: contacteer uw huisarts of dienst orthopedie **057 35 73 70**.

Dr. J. Somers

*Locomotorisch centrum*

*heup kliniek*