

De totale heupprothese

De gezonde heup

De uiteinden van de beenderen bij een normaal gezond heupgewricht passen in elkaar zoals een bol in een kom. Ze zijn bedekt met zacht kraakbeen dat een pijnloze beweging toelaat. De spieren zorgen voor de sterkte en de ligamenten voor de stabiliteit. De bewegelijkheid van de heup hangt dus af van het kraakbeen waarmee het bedekt is en vooral van de toestand waarin dit kraakbeen zich bevindt.

De zieke heup

Wanneer het kraakbeen slijt komen de benige botuiteinden bloot. Ze worden ruw en veroorzaken pijn bij het bewegen. Met niet-operatieve middelen kan men dit proces trachten te vertragen. Bepaalde fysiotherapeutische technieken en medicatie verzachten de pijn maar genezen niet. Uiteindelijk wordt door de patiënt in overleg met therapeut en orthopeed besloten tot het overgaan tot een heupoperatie.



Wat is een totale heupprothese

Bij een heupprothese kan er gekozen worden uit verschillende technieken om de kop en de kom te vervangen. Hierbij wordt gekeken naar een aantal zaken

zoals leeftijd, gewicht, verwachtingen en activiteiten. Vervanging van de kom is niet altijd noodzakelijk. Uiteindelijk resultaat van de operatie zal zijn dat het versleten gedeelte vervangen is door een instrument dat soepel bewegen in het gewricht weer mogelijk maakt.

Revalidatie na een Totale Heup Prothese

Na een totale heup operatie wordt er naar gestreefd u zo snel mogelijk weer naar huis te laten gaan. Hierbij is het van belang dat de nazorg goed georganiseerd is, zodat de dagelijkse gang van zaken zo goed mogelijk verloopt. Bij deze opvang speelt de fysiotherapie een voorname rol.

FysioWalrave heeft een protocol opgesteld. De fysiotherapeuten komen in de eerste fase nadat u thuis gekomen bent op huisbezoek komen om de dagelijkse gang van zaken te optimaliseren en te helpen met de problemen die zich voordoen. Verder is het verkrijgen van een optimale beweeglijkheid een belangrijk onderdeel van de eerste fase. Tijdens deze periode zal afhankelijk van de situatie 3 tot 5 keer visite plaatsvinden.

Wanneer het voor de patiënt mogelijk is om een bezoek te brengen aan de praktijk in de kerkstraat, zal er verder worden gegaan met de oefentherapie om het gebruik van de nieuwe heup te optimaliseren. Hierbij wordt aandacht besteed aan stabiliteit, kracht, lenigheid, looppatroon en krachthoudingsvermogen.

Wanneer de beweeglijkheid, stabiliteit en het looppatroon genormaliseerd zijn, volgt de laatste fase van het herstel. Deze zal plaatsvinden in onze

vestiging aan de marktgracht, waar aan de hand van groepstherapie gewerkt gaat worden aan de toename van kracht en vertrouwen in de heup.

De 10 geboden

1. Beperk de heupbuiging! Nooit meer dan 90° buigen. Als u zit, altijd de knieën lager dan de heupen. Nooit de benen kruisen. Tijdens het zitten of liggen steeds de benen uit elkaar houden. Gebruik thuis een verhoogd toilet en een zitje in bad.
2. Overgewicht is zeer nadelig voor de heupprothese.
3. Neem contact op met de dokter indien u warmte, verdikking, pijn of vocht rond het litteken opmerkt. Ook koorts van meer dan 38.5° is abnormaal.
4. Hervat uw activiteiten langzaam.
5. Na zes weken mag u in overleg met de specialist auto rijden. Oefen eerst op een rustige weg.
6. Fietsen, wandelen en zwemmen mag na 6 weken, mits goedgekeurd door de specialist.
7. Bij grote inspanning uw heupprothese toch nog ontlasten door een kruk of een stok aan de niet-geopereerde zijde.
8. Elke infectie hoe klein ook (keel, neus, oor, huid, long enz.) moet onmiddellijk aan de huisarts gemeld worden voor behandeling. Dit kan de prothese aantasten.
9. Draag altijd gemakkelijke schoenen zonder hoge hakken.
10. U dient regelmatig op controle te komen bij de specialist en dit steeds met een röntgen foto.

De activiteiten uit het dagelijks leven.

Lopen en bewegen:

Stap voor stap draaien Slapen op de rug met een kussen tussen de benen. Niet slapen op een waterbed.

In en uit de auto

Autostoel naar achter. Gaan zitten. Benen en romp in een keer naar binnen draaien evt. met behulp van een plastic zak. Neem afstand van de stoerand i.v.m. hoogte van de rand.

Huishoudelijke activiteiten

Niet voorover buigen, wel benen spreiden. Geen zware activiteiten, zorg de eerste weken voor hulp in de huishouding

Vrije tijd, hobby en sport

Gymnastiek en (beperkt) sporten kan na ongeveer drie maanden in overleg met uw arts

Wat mee te nemen bij de eerste behandeling

- Eventuele verwijfsbrief van de huisarts of specialist
- Identiteitsbewijs
- Pasje ziektekostenverzekeraar
- Een handdoek

Kosten en vergoeding

De kosten van de behandelingen worden vergoed op basis van de polisvoorwaarden van uw ziektekostenverzekeringen.

Voor chronische aandoeningen worden de behandelingen volgens de lijst Borst vergoed uit de basisverzekering, de eerste 20 behandelingen worden uit de aanvullende verzekering vergoed.

Niet-chronische behandelingen worden uit de aanvullende verzekering vergoed.

Verder gelden de betalingsvoorwaarden van de FysioWalrave.

Fysiotherapeuten

Onze fysiotherapeuten werken in het *heupteam* en zijn gespecialiseerd in de behandeling van heupklachten.

Wij behandelen ook aan huis.

Informatie en Behandeling

Voor informatie of behandeling kunt u contact opnemen met een van onze praktijken van

FysioWalrave in:

- Almere Haven, Kerkstraat 14a
- Zeewolde, Het Gildenhuis, Gildenveld 83

tel. nr. 036 – 5318641

info@fysiowalrave.nl
www.fysiowalrave.nl



HEUP

TOTALE HEUP PROTHESE

(NIEUWE HEUP)

