

Dienst Orthopedie
Dr. L. DEKELVER
Dr. P. ALLEENE
Dr. P. VAN OVERMEIRE
Dr. O. FABRE
Dr. K. WILLEMS

Orthopedie - Traumatologie - Sport traumatologie
Prothesechirurgie - Arthroscopie - Wervelzuilchirurgie
Kinderorthopedie
Kliniek der Zusters van Barmhartigheid
Glorieuxlaan 55 - 9600 Ronse
Tel.: (055) 23 30 11
Tel. sec.: (055) 23 37 21
Fax. Sec.: (055) 23 37 74

www.werken-glorieux.be/orthopedie/orthopedie.htm

LEVEN MET EEN TOTALE HEUPPROTHESE

INLEIDING :

Leven met een totale heupprothese is iets, goed leven met een prothese is nog beter.
Aangezien het hier gaat om een vervangstuk voor een versleten gewricht, ligt het voor de hand dat overbelasting van het gewricht door verkeerde beweging schadelijk kan zijn.
Hierna willen wij U en Uw kinesist enkele nuttige raadgevingen meegeven om het resultaat van Uw operatie en de evolutie zo succesvol mogelijk te maken.

PRAKTISCHE RAADGEVINGEN:

- Ideale houding bij het zitten:
 - de benen recht voor het lichaam.
 - kies een hoge stoel met een harde zitting.

- Rechtopstaand: steun altijd op de beide benen, voeten lichtjes gespreid.

Af te raden:

- steunname op 1 been waarbij een overbelasting optreedt thv deze heup.
- draai U nooit plotseling om, maar doe het zachtjes met de benen en het bekken samen.
- vermijd het dragen van zware gewichten:

- Opnemen van voorwerpen:

Steun met de hand van de geopereerde zijde op een tafel of een stoel en steun op het niet- geopereerde been.
Buig het lichaam naar voor en hef gelijktijdig het geopereerde been naar achteren: uw vrije hand kan nu zonder problemen de grond raken. Bij het vooroverbuigen dient U tevens de knie lichtjes te plooiën. '

- Een trap opgaan:

Dit gebeurt trede per trede: beide voeten staan naast elkaar op dezelfde trede, alvorens U een volgende trede aanpakt. U gaat de volgende trede op met de niet-geopereerde zijde eerst, gevolgd door de geopereerde zijde.

- Een trap afgaan:

Zoals bij het opgaan komt U de trap ook weer trede per trede af. Breng de voet van de geopereerde zijde op de lagere trede en breng daarna de tweede voet naast de eerste. Op die manier werkt U alle treden één na één af tot U beneden bent.

➤ Huishoudelijk werk:

Als algemene maatregel kunnen we hier stellen om zo veel mogelijk te gaan zitten bij het werk en hiervoor een hoge stabiele stoel te gebruiken. Gebruik liefst een stoel met een verstelbare zitting zodat de hoogte kan aangepast worden aan het uit te voeren werk (de afwas, strijken,...).

Om nutteloos over en weer geloop te vermijden, zet U de huishoudelijke apparaten zo veel mogelijk bijeen.

➤ De wagen:

- Om in te stappen zet U Uw stoel zo ver mogelijk achteruit. Ga zijdelings zitten, de benen uit de wagen. Steun met I hand op het dashboard en met de andere tegen de rugleuning van Uw zetel en draai dan benen en romp samen in één keer naar binnen. Zet Uw zetel in goede stand.

- Om uit te stappen gaat U omgekeerd te werk. Open het portier en zet Uw zetel achteruit. Draai benen en romp samen naar de buitenkant. Sta recht en steun daarbij op de zetel en het dashboard.

MEDISCHE RAADGEVINGEN:

- Ga regelmatig bij de orthopedist op controle om de evolutie na te zien en een radiografie van de prothese te laten maken. Een jaarlijkse controle wordt aangeraden.
- Laat geen intramusculaire inspuitingen geven aan de geopereerde zijde, wel steeds in de niet geopereerde bil streek.
- Kinesithérapie wordt enkel op doktersvoorschrift gevolgd. Hierbij is het van belang dat de kinesist enkel moet instaan voor gangrevalidatie. Hierbij dient hij bepaalde trucs aan te leren, zoals trappen op - en afgaan, zitten en opstaan, fietsen,...

Het is absoluut niet de taak van de kinesist om een heupprothese zo mobiel mogelijk te maken daar deze in vele gevallen de levensduur van de prothese in het gevaar brengt door overdreven bewegingen.

Tevens dienen intensieve spierversterkende oefeningen te worden vermeden. Dergelijke oefeningen zijn enkel noodzakelijk bij jonge en sportieve personen. Alleen echte gangrevalidatie is nodig.

Het is immers de bedoeling met een THP de dagelijkse activiteiten te kunnen uitoefenen zonder pijnklachten.

Topprestaties zijn zeker niet gewenst met een THP.

BESLUIT:

- Ga niet overhaast te werk en gedenk steeds Uw heupprothese, bij elke activiteit die U uitvoert, vooral in de beginperiode.
- Geef Uw lichaam de kans om zich geleidelijk aan de totale heupprothese aan te passen.
- Geduld en volharding bij het uitvoeren van Uw oefeningen zijn de beste waarborg voor een normaal en pijnvrij leven.
- Deze raadgevingen worden strikt opgevolgd de eerste 6 weken na de ingreep. Na een eerste controle consultatie (met radiografie), kan U geleidelijk aan alles weer normaal doen en een normaal leven leiden.