



# Revalidatie nieuwe heupoperatie

Voorste benadering

Afdeling: fysiotherapie

Datum: januari 2014

**Zorggroep Groningen**

A.G. Wildervanck Veendam  
Bloemhof Ten Boer  
Innersdijk Ten Boer  
Maartenshof Groningen  
Westerhave Wildervank



## Inhoud

1	Inleiding	3
2	Revalidatie	4
3	Thuisituatie	5
4	Anatomie	6
5	Operatietechniek	7
6	Leefregels voorwaartse benadering	8
7	Oefeningen voorste benadering	9



## 1 Inleiding

Jaarlijks krijgen zo'n 45.000 mensen in Nederland een nieuwe knie of een nieuwe heup. Een goede revalidatie is belangrijk om na deze ingreep weer zo goed en snel mogelijk zelfstandig te kunnen functioneren. Zorggroep Groningen streeft er naar de best mogelijke behandeling te geven aan mensen die deze ingreep ondergaan. Daarnaast vindt Zorggroep Groningen het belangrijk dat u weet wat deze ingreep inhoudt en wat u kunt verwachten gedurende de revalidatie.

Dit document is een informatiebron voor u, maar ook voor uw naasten. Door middel van foto's en tekst proberen we u in dit document zo goed mogelijk te informeren over uw revalidatieproces. Deskundigen zullen in overleg met u een persoonlijk revalidatieproces opstellen, waarbij dit document als ondersteuning kan dienen.

We hopen door middel van deze informatie u en uw naasten wegwijs te kunnen maken door uw revalidatieproces bij Zorggroep Groningen!



## 2 Revalidatie

De fysiotherapeut zal op de eerste dag van uw verblijf bij u langs komen om kennis met u te maken. Er zal een intake plaatsvinden waarbij u samen met de fysiotherapeut gaat kijken wat u straks weer moet kunnen om weer naar huis te gaan. Samen met de fysiotherapeut zult u gaan oefenen op bijvoorbeeld uw kamer of in de oefenzaal. Daar zijn verschillende apparaten en materialen beschikbaar waar u mee kunt oefenen. Zo zijn er verschillende krachtoefeningen die u kunt doen om te zorgen dat de spieren weer sterker worden of kunt u op een hometrainer gaan fietsen om de gewrichten wat soepeler te laten worden.

Er zal ook aandacht besteed worden aan het lopen met bijvoorbeeld een rollator of elleboogkrukken. Zo zal er met u geoefend worden hoe u het beste met een rollator of krukken kunt lopen. Wanneer u thuis een trap op moet, zal u dit ook tijdens de therapie samen met de fysiotherapeut gaan oefenen zodat u aan het eind van de revalidatie met een veilig gevoel naar huis kunt gaan. Gedurende uw verblijf zal steeds geëvalueerd worden hoe het met u gaat en zal er gekeken worden wat voor u het beste is.



### 3 Thuissituatie

Wanneer u klaar bent met revalideren in een van de instellingen van Zorggroep Groningen, gaat u meestal weer terug naar huis. Voordat u naar huis gaat, zal er besproken worden of er verdere fysiotherapie nodig is. Indien dit het geval is, kunt u thuis verder oefenen met een fysiotherapeut bij u in de buurt. Ook is er de mogelijkheid om verder te gaan met fysiotherapie binnen Zorggroep Groningen. U zult een overdrachtsformulier meekrijgen waarop zal staan wat u tijdens uw verblijf heeft gedaan en hoe het nu met u gaat. U kunt dan verder met uw nieuwe fysiotherapeut afspraken maken over waar u aan wilt werken. Ook wanneer u in eerste instantie denkt geen fysiotherapie nodig te hebben, maar u zou het uiteindelijk toch wel fijn vinden, kunt u natuurlijk altijd contact opnemen met een fysiotherapeut bij u in de buurt!



## 4 Anatomie

Het heupgewricht (art. coxae) verbindt uw bovenlichaam met uw benen. Het zorgt ervoor dat u uw benen kunt buigen en strekken, dat u de benen zijwaarts naar binnen en buiten kunt bewegen en dat u de benen naar binnen en buiten kunt draaien.

Het heupgewricht bestaat uit twee delen:

- De heupkom (het bekken)
- De heupkop (het bovenbeen)

De heupkom en de heupkop passen precies in elkaar en worden door een stevig gewrichtskapsel bij elkaar gehouden. Dit geeft het gewricht stevigheid en stabiliteit. Om dit kapsel heen zitten weer allerlei spieren die ervoor zorgen dat het been de verschillende bewegingen kan maken.

### Bewegingen van de heup:

Het heupgewricht kan verschillende bewegingen maken. Hieronder staan de bewegingen van het been met de latijnse benamingen.

- Flexie *buigen*
- Extensie *strekken*
- Abductie *opzij heffen*
- Adductie *benen naar elkaar toe*
- Endorotatie *naar binnen draaien*
- Exorotatie *naar buiten draaien*



## 5 Operatietechniek

De totale heupoperatie kan op drie verschillende manieren uitgevoerd worden. Er is bij u voor de voorste benadering gekozen, ook wel ventrale benadering genoemd. Om uw heupgewricht te bereiken, maakt de chirurg een snee aan de voorkant van uw bovenbeen. Het gewrichtskapsel wordt open gemaakt en de aangedane heupkop wordt verwijderd, waarna de heupkom wordt schoongemaakt. Nu kan de chirurg een kom van kunststof en/of metaal in uw bekken plaatsen. In uw dijbeen wordt vervolgens een metalen pen geplaatst met daarop een nieuwe kop. De kop en kom die in uw heup geplaatst worden, passen precies in elkaar en vormen samen uw nieuwe heupgewricht. Vervolgens worden het gewrichtskapsel, de spieren en als laatste de huid door hechtingen weer samengetrokken.

De aangedane structuren zijn over het algemeen na de operatie nog gevoelig en pijnlijk, dit heeft tijd nodig om te herstellen. Het is gebruikelijk dat u enkele maanden na de operatie nog last kunt hebben van pijn en zwelling. Daarnaast dient u rekening te houden met de wond die ontstaan is door de operatie.



## 6 Leefregels voorwaartse benadering

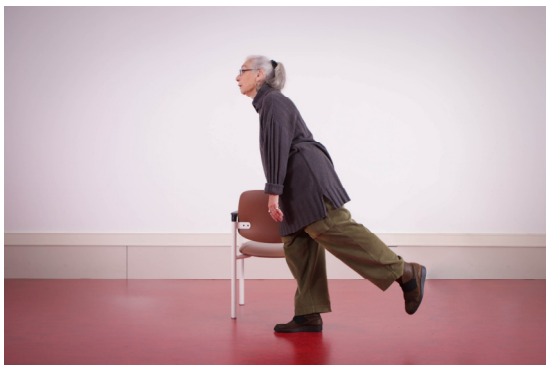
De eerste zes weken bestaat er bij bepaalde bewegingen de kans dat uw heupprothese uit de kom kan schieten. Om dit te voorkomen, zijn er verschillende leefregels waar u rekening mee moet houden de eerste zes weken na de operatie.

### Algemene regels:

- De eerste 6 weken na de operatie loopt u met krukken of een rollator.
- U mag niet fietsen of autorijden.
- Draag stevig schoeisel.

### Leefregels voorste benadering

- Uw bovenbeen mag niet naar achteren ten opzichte van uw bovenlichaam.



Fout

- Maak geen achterwaartse draaiing naar buiten met uw heup.
- Overstrek uw heup niet. Alleen omhoog komen in bed als uw bovenlichaam hoger blijft dan uw benen.





## 7 Oefeningen voorste benadering

Hieronder staan enkele oefeningen beschreven die u zelfstandig uit kunt voeren. De oefeningen zijn van belang om te zorgen dat uw beenspieren weer sterker worden en dat de beweeglijkheid van uw heup zal toenemen. Deze oefeningen kunt u een paar keer per dag herhalen.

Als u vragen heeft of als u tegen problemen aanloopt, vraag dan altijd eerst even uw fysiotherapeut. Die kan u dan helpen en adviezen geven.

### Oefening 1: Knie strekken

1. U zit rechtop op een stoel of op de rand van het bed.
2. Strek uw knie zo ver mogelijk waarbij het bovenbeen op de zitting van de stoel blijft liggen.
3. Laat uw been weer rustig naar beneden zakken.
4. Herhaal deze oefening 10 keer.



Stap 1



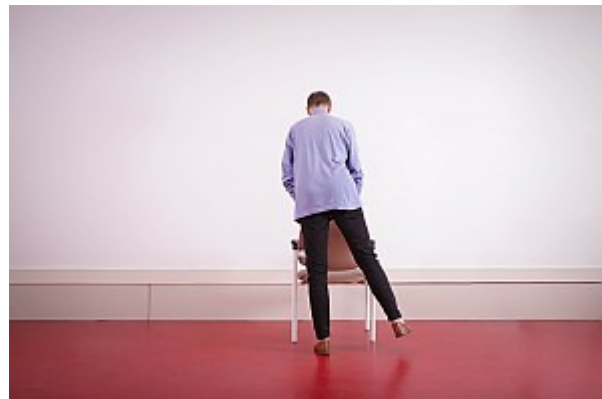
Stap 2

## Oefening 2: Zijwaartse beweging

1. U staat rechtop achter een stoel of tafel.
2. Houdt u vast voor de nodige steun.
3. Hef uw been zijwaarts en laat het langzaam weer zakken.
4. Zorg dat u goed rechtop blijft staan en dat uw heupen stil blijven.
5. Herhaal deze oefeningen 10 keer.



*Stap 2*



*Stap 3*

## Oefening 3: Knieheffen

1. U staat rechtop achter een stoel of tafel.
2. Houdt u vast voor de nodige steun.
3. Buig uw knie en til het been tot **maximaal** 90° graden omhoog.
4. Zorg dat u goed rechtop blijft staan en dat uw heupen stil blijven.
5. Herhaal deze oefening 10 keer.



*Stap 1*



*Stap 2*