

Leefregels Totale heup prothese

Leefregels eerste drie maanden

- Om luxatie te voorkomen (dit betekent dat de kop van de heup uit de kom kan schieten), mag u niet verder dan 90 graden bukken.
- De knie van het geopereerde been niet te ver naar binnen of naar buiten draaien.
- Het been niet gestrekt heffen.
- Probeer te voorkomen dat u valt.
- Leg de eerste drie maanden altijd een kussen tussen de benen bij het draaien of op de zij liggen.
- Vermijd tijdens zitten het geopereerde been over het ander been te slaan.
- Vermijd druk op de wond tot deze volledig is genezen, dus niet op de geopereerde zij liggen.
- Forceer de heup nooit, of activiteiten die pijnlijk zijn voor de heup.
- U mag na de operatie, eventueel in overleg met de fysiotherapeut, zelf bepalen wanneer u de krukken niet meer gebruikt. De krukken niet te snel afbouwen
- Om trombose te voorkomen krijgt u na de operatie nog enige weken bloed verdunnende middelen (Xarelto), tenzij er andere afspraken met u zijn gemaakt.
- Er wordt u aangeraden om de comprinetkous dagelijks te dragen, tijdens de controle afspraak wordt besproken hoelang u deze kous moet dragen.
- De eerste zes tot acht weken na de operatie is in het been een verminderde reactiesnelheid aanwezig. Hierdoor kan het autorijden bemoeilijkt worden. Op zich dient iedereen zelf te bepalen wanneer hij/zij het autorijden wil hervatten.
- Zolang u met krukken loopt kunt u beter niet zelf fietsen i.v.m. het gevaar om te vallen. Als u weer gaat fietsen kunt u beter een damesfiets gebruiken.

Fysiotherapie

- Voor thuis mag er fysiotherapie geregeld worden om u te begeleiden. Na ontslag kunt u zelf contact opnemen met een fysiotherapeut naar keuze. De fysiotherapeut van het ziekenhuis stuurt u thuis een overdracht, welke u kan overhandigen aan uw eigen fysiotherapeut. U bepaalt in overleg met de fysiotherapeut hoe vaak en hoelang u door moet gaan met therapie.

Pijnmedicatie

- Het pijnteam schrijft basis pijnmedicatie voor. In sommige gevallen wordt er voor een paar dagen extra pijnmedicatie voorgeschreven. Dit is bij iedereen verschillend, het pijnteam informeert u over deze medicijnen en het eventuele afbouwen van deze medicijnen.

Hechtingen verwijderen

- Twee weken na de operatie mogen de hechtingen worden verwijderd. Wanneer u al thuiszorg ontvangt kan dit door de thuiszorg worden gedaan of u kunt een afspraak maken bij de huisarts.

Wondcontrole

- De pleister hoeft niet elke dag verwisseld te worden. Alleen wanneer de wond heeft gelekt.
- Douchen mag met de pleister erop, na het douchen moet de pleister wel worden verwisseld.
- Let op: koorts boven de 38,5 °C, aanhoudende roodheid rondom de wond die warm aanvoelt, ernstige zwelling rondom de wond, aanhoudende bloedlekkage en ondragelijke pijn.

Heeft u een van deze bovenstaande symptomen?

Neem dan contact op met de poli orthopedie (tijdens kantooruren) 0513-685335. Of met de dokterswacht (buiten kantooruren) 0900-1127112. Deze kunnen u indien nodig doorverwijzen naar het ziekenhuis.