

---

Fysiotherapie



Patiënteninformatie

---

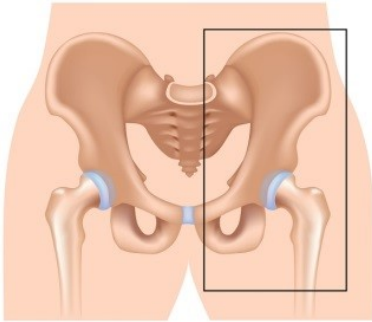
## Informatie na een kophalsprothese (KHP)

---



Slingeland Ziekenhuis

U bent geopereerd aan uw heup. In deze folder wordt de revalidatie, de oefeningen en de leefregels besproken die gelden na de operatie.

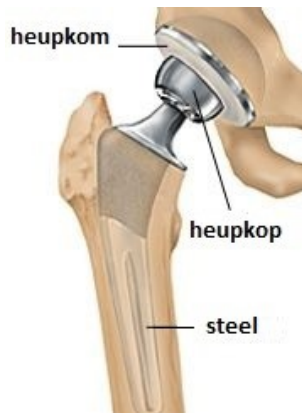


### *De linkerheup*

#### **De prothese**

Bij een gedeeltelijke prothese (kop/halsprothese) vervangt de chirurg uw heupkop door een prothese. Soms kan ervoor gekozen worden ook de heupkom te vervangen. Er wordt dan een totale heupprothese geplaatst.

Als u een gedeeltelijke (kop/halsprothese) of totale heupprothese heeft gekregen, dan mag u uw heup in principe direct belasten. Dat betekent dat u met behulp van fysiotherapie zo snel mogelijk weer leert lopen met een loophulpmiddel.



## **Revalidatie**

Na de operatie leert u opnieuw lopen. Stap voor stap leert u hoe u normale bewegingen, zoals lopen en traplopen, op de juiste manier uitvoert. De therapie wordt afgestemd op uw situatie. De voortgang van de revalidatie varieert per persoon. De fysiotherapeut begeleidt u tijdens de revalidatie.

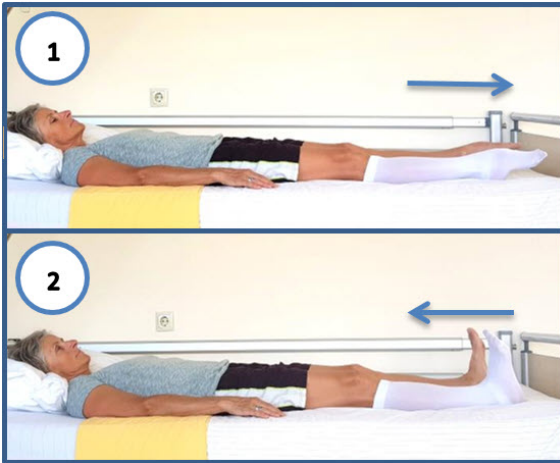
De revalidatie begint op de dag na de operatie. De fysiotherapeut bepaalt samen met u welk hulpmiddel het meest geschikt voor u is. Ook bekijkt de fysiotherapeut de laatste dag van de opname of het voor u geschikt is om weer te leren traplopen.

Thuis revalideert u verder door de oefeningen te doen die u in het ziekenhuis geleerd heeft. U krijgt in het ziekenhuis een verwijsbrief en een overdracht voor fysiotherapie thuis. U dient zelf een afspraak te maken met de fysiotherapeut. Oefen liever vaak en kort, in plaats van één keer lang achter elkaar. Leren lopen na de operatie vraagt veel tijd en energie. Het duurt ongeveer een half tot een heel jaar voordat u weer volledig hersteld bent.

## **Oefeningen**

De volgende oefeningen neemt de fysiotherapeut tijdens de ziekenhuisopname met u door.

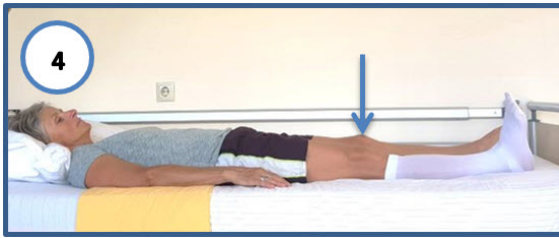
Het is belangrijk dat u de oefeningen een aantal keer per dag doet, u bouwt dan spierkracht op in uw benen en billen. U kunt deze oefeningen een aantal keer per dag zelfstandig uitvoeren.



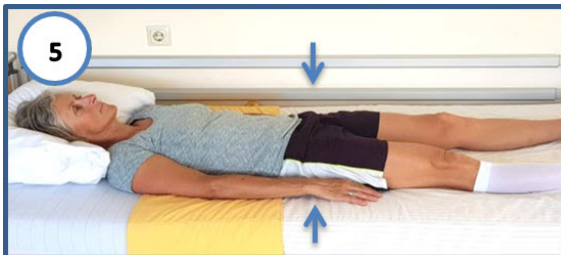
1. Beweeg de tenen én voeten van u af.
2. Beweeg de tenen én voeten naar u toe.



3. Buig uw knie door de knie op te tillen. De voet blijft contact houden met het matras. Uw heup mag niet meer dan 90 graden buigen.



4. Span uw bovenbeenspieren aan door de knieholte in het matras te duwen en uw tenen naar uw neus te trekken.



5. Span de bilspieren aan door ze samen te knijpen.

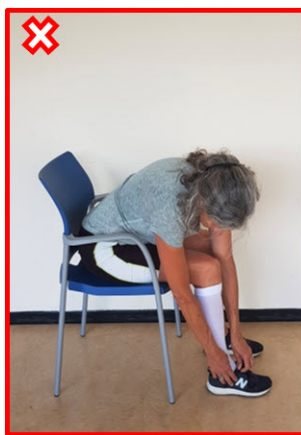
Bij bepaalde bewegingen kan de heupkop uit de kom schieten. De fysiotherapeut bespreekt met u welke bewegingen u niet moet maken. Als de heupkop door een onverwachte beweging of door een val uit de kom schiet, dan moet de heupkop in het ziekenhuis weer in de kom worden gezet. Daarna moet u een periode extra voorzichtig zijn om de uitgerekte spieren en het kapsel weer te laten genezen. Soms is het dan nodig om, ter ondersteuning, een brace te dragen.

Om dit te voorkomen zijn er een aantal bewegingen die u moet mijden.

## Leefregels voor de eerste 6 weken na operatie

Hieronder ziet u de bewegingen afgebeeld die u **niet** mag maken tijdens het zitten. Bij de afbeeldingen is het been dat de steunkous draagt geopereerd.

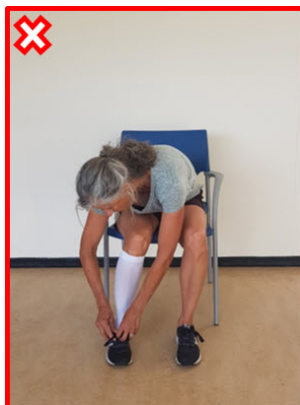
U mag de heup niet verder buigen dan 90 graden.



U mag niet met de benen over elkaar zitten of de heup bewegen over de middenlijn.



U mag de knie niet naar binnen draaien.



Hieronder ziet u de **juiste** zithouding afgebeeld.



Hieronder ziet u de bewegingen en/of houdingen die u **niet** mag maken tijdens het liggen. Het been dat de steunkous draagt, is geopereerd.



Na de operatie mag u op uw rug of op de geopereerde zijde slapen. De juiste lighoudingen worden hieronder weergegeven.





## Lopen met het looprek



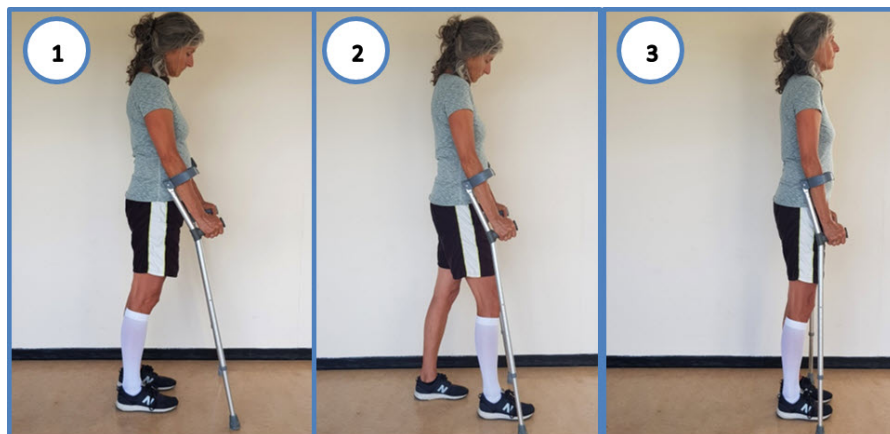
1. Til het looprek op en plaats het naar voren. Zet daarbij alle poten tegelijk neer.
2. Stap eerst met het geopereerde been naar voren tussen de achterste poten van het looprek.
3. Stap daarna met uw andere been bij. Deze drie stappen herhalen.

## Instellen van de elleboogkrukken

Bij het instellen van de elleboogkrukken steekt u uw armen in de manchetten van de elleboogkruk. Laat uw armen ontspannen langs uw lichaam hangen en blijf rechtop staan. De handvaten moeten op polshoogte worden ingesteld.

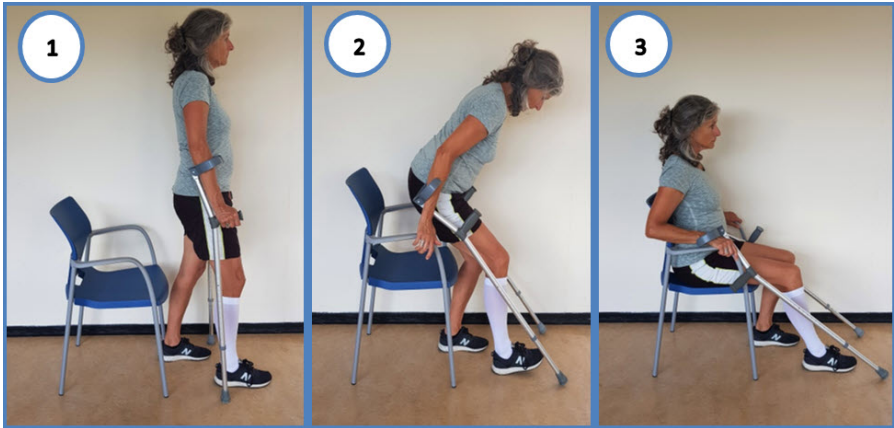


## Lopen met elleboogkrukken



1. Bij het lopen met elleboogkrukken zet u als eerste de elleboogkrukken naar voren.
2. Stap eerst met het geopereerde been naar voren tussen de twee elleboogkrukken.
3. Stap daarna met uw andere been bij. Deze drie stappen herhalen.

## Opstaan en gaan zitten met elleboogkrukken



1. Het niet-geopereerde been maakt contact met de stoel. Zet uw aangedane been wat naar voren neer.
2. Laat de elleboogkrukken rusten op uw onderarmen. Pak met beide handen de stoelleuning vast en leun wat naar voren. Zak langzaam in de stoel terwijl u het geopereerde been van u af schuift. Het andere been blijft staan.
3. Schuif helemaal achterin de leuning zodat u veilig rechtop in de stoel zit.

Bij het opstaan volgt u de stappen op de afbeeldingen andersom.

## Trap op met elleboogkrukken



1. Gebruik de leuning voor steun. Houdt de krukken in de andere hand vast.
2. Plaats het niet-geopereerde been op de volgende trede.
3. Sluit aan met het geopereerde been en de kruk. Niet doorstappen.

## Trap af met elleboogkrukken



1. Gebruik de leuning voor steun. Houdt de krukken in de andere hand vast.
2. Plaats de elleboogkruk en het geopereerde been op de lagere trede.
3. Sluit aan met het niet- geopereerde been en de kruk. Niet doorstappen.

---

Slingeland Ziekenhuis  
Kruisbergseweg 25

Postadres:  
Postbus 169  
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11  
Internet: [www.slingeland.nl](http://www.slingeland.nl)