



► Wat moet u weten voor een spoedig herstel van uw geopereerde heup?

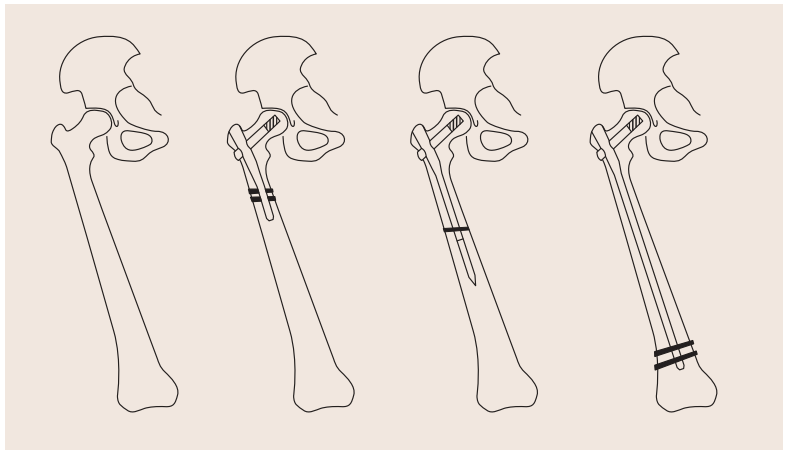
Onlangs heeft u een operatie ondergaan waarbij een pen in uw heup/
bovenbeen is geplaatst. In deze folder vindt u enkele richtlijnen en
adviezen die de levensduur van uw heup ten goede komen.

—
Vivium helpt u verder

De mogelijke operatieve ingrepen

Afhankelijk van de plaats van de breuk en de expertise van de chirurg kan de pen op verschillende manieren in uw heup/bovenbeen zijn geplaatst, verschillend in lengte en vastzetpunten:

- Gamma-(γ)-nail;
- PFNA (Proximal Femoral Nail Antirotation);
- TFN (Trochanteric Fixation Nail).



Afb. 1

Normale heup

Afb. 2

Gamma-nail

Afb. 3

PFNA

Afb. 4

TFN

De eerste 6-12 weken na de operatie moet de pen de kans krijgen om goed vast te groeien. Verkeerde bewegingen en te hoge belasting moeten daarom voorkomen worden. Rond de zesde week na de operatie is er een controle, waarbij de arts een uitspraak zal doen over het percentage wat belast mag worden.

Richtlijnen en adviezen

Houding in bed

- Rugligging en zijligging op de niet-geopereerde zijde is toegestaan.
- Ligging op de geopereerde zijde is toegestaan als de hechtingen zijn verwijderd, de wond rustig is en het niet onplezierig is. Streef er naar om twee keer per dag een half uur plat op de rug te liggen, gedurende de eerste paar maanden.
- Het draaien in bed tijdens de verzorging kan zowel over de niet-geopereerde als over de geopereerde zijde, mits het prettig aanvoelt. Gebruik eventueel een groot kussen tussen de knieën bij de eerste zes weken tijdens het liggen op de niet-geopereerde zijde, zodat het bovenste (geopereerde) been horizontaal komt te liggen.

Transfers

- De transfer in/uit bed en opstaan vanuit een stoel heeft geen operatie-specifieke beperkingen.

Lopen

- In principe is het been direct volledig belastbaar. De chirurg zal op basis van de operatie en de röntgenfoto's hier advies over geven. Op geleide van spierkracht, pijn en kwaliteit van het looppatroon wordt het belastings-percentages tot 100% opgebouwd. 100% belastbaar betekent dat men het geopereerde been volledig met het totale lichaamsgewicht mag belasten. Uiteindelijk wordt er gestreefd naar lopen zonder loophulpmiddel, mits dit veilig is. Uw fysiotherapeut zal u hierin adviseren.
- Enkele malen een klein stuk lopen is beter dan in één keer een grote afstand. Loop op stevige schoenen met een lage, brede hak.
- Bij pijn niet doorlopen, maar gaan zitten.
- Wanneer u met één kruk mag lopen, dan moet u deze aan de niet-geopereerde zijde houden en tegelijk met het geopereerde been naar voren plaatsen.

Traplopen

- Gebruik bij het traplopen altijd de leuning en houd de krukken in de andere hand. Bij het omhooggaan plaatst u eerst het niet-geopereerde been en vervolgens zet u het andere been en de kruk ernaast. Als u de trap afgaat, plaatst u eerst de kruk, dan het geopereerde been en vervolgens zet u het andere been ernaast. Zie voor extra informatie de richtlijn 'traplopen met elleboogkrukken'. Deze is beschikbaar bij het kantoor van de fysiotherapie op Naarderheem.
- Uiteindelijk kan worden overgegaan tot 'normaal' traplopen, mits er voldoende kracht van uw heupspieren aanwezig is. Uw fysiotherapeut zal dit beoordelen en u hierover adviseren.

Wandelen en fietsen

- Wandelen is toegestaan wanneer u goed kunt lopen. Als bij het lopen de krukken niet meer nodig zijn, gebruik dan in eerste instantie een wandelstok voor wandelingen van meer dan een half uur. Houd uw stok in de hand aan de niet-geopereerde zijde. Leg uw benen hoog als deze na de wandeling dik geworden zijn.
- Buiten fietsen is toegestaan wanneer u goed kunt lopen zonder loophulpmiddel en de veiligheid in het verkeer gewaarborgd kan worden.



-
**Namens het team fysiotherapie
wensen wij u een voorspoedige
revalidatie toe in Naarderheem!**

Vivium Zorggroep
(035) 6 924 924
klantenservice@vivium.nl
www.vivium.nl

Naarderheem
Afdeling Fysiotherapie
Amersfoortsestraatweg 1
1411 HB Naarden
Telefoon (035) 695 44 11
naarderheem@vivium.nl

