

## Leefregels Totale heupprothese

### Leefregels eerste drie maanden

- Om te voorkomen dat de kop van de heup uit de kom schiet (luxatie), mag u niet verder dan 90 graden bukken.
- Draai de knie van het geopereerde been niet te ver naar binnen of naar buiten.
- Probeer te voorkomen dat u valt.
- Til het been niet gestrekt omhoog.
- Vermijd tijdens het zitten het geopereerde been over het andere been te slaan.
- Leg de eerste drie maanden altijd een kussen tussen de benen bij het draaien of op de zij slapen.
- Vermijd druk op de wond tot deze volledig is genezen. Lig dus niet op de geopereerde kant.
- Forceer de heup nooit en doe geen activiteiten die pijnlijk zijn voor de heup.
- U kunt na de operatie, eventueel in overleg met de fysiotherapeut, zelf bepalen wanneer u stopt met het gebruik van krukken. Bouw het gebruik van de krukken niet te snel af.
- Om trombose te voorkomen krijgt u na de operatie nog enige weken bloedverdunnende middelen (Xarelto), tenzij er andere afspraken met u zijn gemaakt.
- Soms wordt u aangeraden om dagelijks de comprinetkous te dragen. Tijdens de controle afspraak wordt besproken hoelang u deze kous draagt.
- De eerste zes weken na de operatie is in het geopereerde been een verminderde reactiesnelheid aanwezig. Hierdoor kan het autorijden bemoeilijkt worden. U bepaalt zelf wanneer u weer gaat autorijden, maar wees u hiervan bewust.
- Zolang u met krukken loopt kunt u beter niet zelf fietsen in verband met het gevaar om te vallen. Gebruik eerst een damesfiets als u gaat fietsen.

### Fysiotherapie

- Voor thuis kan 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 maakt een overdracht. Deze overhandigt u aan uw eigen fysiotherapeut. U bepaalt in overleg met de fysiotherapeut hoe vaak en hoelang u doorgaat met de 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 afbouwen van deze medicijnen.

### **Hechtingen verwijderen**

- Twee weken na de operatie worden de hechtingen verwijderd. Wanneer u al thuiszorg ontvangt kan dit door hen 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 geëkt.
- Douchen is mogelijk met de pleister. Na het douchen moet de pleister wel worden verwisseld.
- Neem bij de volgende problemen contact op met de poli Orthopedie:
  - koorts boven de 38,5 °C
  - aanhoudende roodheid rondom de wond die warm aanvoelt
  - ernstige zwelling rondom de wond
  - aanhoudende bloedlekkage
  - ondragelijke pijn of een pijnlijk en dik been.

Bel met de poli Orthopedie (tijdens kantooruren) via 0513-685335. Of met de dokterswacht (buiten kantooruren) via 0900-1127112. Deze kunnen u indien nodig doorverwijzen naar het ziekenhuis.

### **Vragen**

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen heeft, stel ze dan voor het onderzoek aan uw arts, de verpleegkundige of aan een van de medewerkers.

### **Contact**

Stel uw vraag via [www.mijntjongerschans.nl](http://www.mijntjongerschans.nl) of bel 0513 – 685335.

### **Grip op uw zorg via Mijntjongerschans**

Mijntjongerschans.nl is het patiëntenportaal van ziekenhuis Tjongerschans. Dit portaal is bereikbaar voor alle patiënten die zijn ingeschreven bij Tjongerschans. Na het inloggen op [www.mijntjongerschans.nl](http://www.mijntjongerschans.nl) met DigiD met sms-verificatie of via de DigiD app heeft u toegang tot uw medische gegevens. U kunt hier ook afspraken maken, een vraag stellen, vragenlijsten invullen en uitslagen bekijken.

### **DISCLAIMER**

*Wij adviseren u bij uw bezoek aan de polikliniek en bij opname zo weinig mogelijk geld, sieraden, dure kleding en andere zaken van (emotionele) waarde mee te nemen naar het ziekenhuis. Het ziekenhuis aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade aan of verlies van dergelijke zaken.*