

Richtlijnen fysiotherapie na heupprothese

Pag 1 van 2 – afdrukdatum 21-8-2024

Het herstel na een heupoperatie operatie kan individueel sterk verschillen. Factoren die een rol spelen zijn o.a. de pijn, zwelling, warmte en voorgeschiedenis van de heup en conditie van de patiënt. Hier treft u algemene richtlijnen voor de heuprevalidatie van uw patiënt.

Postoperatief

0 tot 7 dagen

- Neem nogmaals de risicobewegingen door met uw patiënt **
- Alle slaaphoudingen zijn toegestaan, echter, bij liggen op de niet-geopereerde zijde dient er gedurende 3 maanden een kussen tussen de knieën te liggen ivm risicobeweging.
- Volledig belasten m.b.v. 2 krukken
- Optimaliseer het looppatroon en neem circulatiebevorderende oefeningen door.
- Adviseer uw patiënt 3-6 keer per dag 5-10 minuten te fietsen op de hometrainer met een lichte weerstand.

7 dagen tot 4-6 weken

Mits het looppatroon goed is:

- bouw na 7 dagen het gebruik van krukken in huis af naar 1 kruk en daarna naar geen krukken.
- Bouw hierna het gebruik van de krukken buiten af.

Bij gebruik van 1 kruk de kruk aan de niet geopereerde zijde gebruiken. Na 4(-6) weken mag er zonder krukken gelopen worden.

- Breid de loopafstand uit, zolang het looppatroon correct blijft en de status van de heup dit toelaat.
- Start stabiliserende- en balansoefeningen.

Vanaf 4 weken

- Start krachtoefeningen en uitbreiden balansoefeningen.
- De weerstand van de hometrainer mag verhoogd worden.

Na 6 weken

Wanneer er geen krukken meer nodig zijn en de kracht/ stabiliteit in het been voldoende zijn (dus traplopen kan met doorstappen), mag er gestart worden met buiten fietsen en autorijden.

Vanaf 3 maanden

Begeleid trainen tot sporthervatting.

Zwaar belastende sporten, zoals squashen, contact- en balsporten en hardlopen zijn af te raden. Skiën mag alleen na drie maanden, mits de patiënt een ervaren skiër is. De zwarte piste is af te raden






















**Risicobewegingen voor luxatie: Flexie met endorotatie en geadduceerde heup.

Dus adviseer om gedurende 3 maanden:

- Niet met gekruiste benen te zitten gedurende
- Bukken uit stand: geopereerde been naar achteren steken
- Schoenen/sokken aantrekken en teennagels knippen: knie naar buiten draaien en aan de binnenkant van de voet de schoenlepel gebruiken.

Richtlijnen fysiotherapie na heupprothese

Pag 2 van 2 – afdrukdatum 21-8-2024

direct	Na 4 weken	Na 3 maanden	
			Lopen met krukken Eerste week 2 krukken, daarna krukken afbouwen
			Lopen zonder krukken
			Slapen/liggen in alle houdingen
			Autorijden MITS u kunt doorlopen op de trap, zowel op als af + kunt lopen zonder krukken
			Bukken in stand Geopereerde been naar achteren (eerste 3 mnd)
			Sokken/ schoenen aantrekken of teennagels knippen Knie naar buiten draaien + gebruik schoenlepel aan binnenkant voet
			Zitten met gekruiste benen
			Opstaan uit zit Knieën uit elkaar, symmetrisch
			Zwaar belastende sport (squashen, contact- & balsporten, hardlopen)
			Skiën (MITS ervaren skiër+ GEEN zwarte pisten) EIGEN RISICO