

Fysische Geneeskunde  
Orthopedie

Eline Claessens  
Eline Malfait  
Laura Van Eygen  
Ergotherapeuten  
Tel. +32 3 285 25 31  
eline.claessens@gza.be  
eline.malfait@gza.be  
laura.vaneygen@gza.be

campus Sint-Augustinus  
Oosterveldlaan 24  
2610 Wilrijk  
tel. + 32 3 443 30 11

campus Sint-Vincentius  
Sint-Vincentiusstraat 20  
2018 Antwerpen  
tel. + 32 3 285 20 00

campus Sint-Jozef  
Molenstraat 19  
2640 Mortsel  
tel. + 32 3 444 12 11

[www.gzaziekenhuizen.be](http://www.gzaziekenhuizen.be)

# De geopereerde heup

## Ergotherapeutisch advies

# Inleiding

In deze brochure bieden wij u ergotherapeutisch advies aan, opdat u ook na uw heupoperatie uw zelfstandigheid optimaal kunt bewaren. U vindt hier enkele instructies om uw heup de eerste weken te sparen, alsook nuttige tips rond aanpassingen en hulpmiddelen binnen het dagelijks leven.

# Algemene instructies

Bij een operatie aan de heup worden de ligamenten, die het hele gewricht stabiliseren, wat uitgerekt. Daarom is het belangrijk om uw spieren, die het heupgewricht op zijn plaats houden, te versterken. De kinesist zal u hier vanaf de eerste dag na uw operatie bij helpen. U zult ook zelf, gedurende de eerste weken van het genezingsproces, enkele bewegingen moeten vermijden om de kans op een luxatie of ontwrichting te verkleinen.

Het blijft belangrijk om volgende instructies steeds in het achterhoofd te houden tijdens verschillende dagdagelijkse activiteiten.

1. Breng het geopereerde been niet over de middellijn van uw lichaam en vermijd om het geopereerde been naar binnen te draaien.
2. Zorg dat de hoek tussen romp en dijbeen niet kleiner is dan  $90^\circ$ .
3. Niet pivoteren: bij draaibewegingen van de romp draait u het geopereerde been steeds in dezelfde richting mee.



# Houdingen

## Liggen in bed

Slaap de eerste weken bij voorkeur in ruglig. Slaapt u toch liever op uw zij, leg dan een kussen tussen uw benen. Dit kussen zal het kruisen van de benen voorkomen. Over het algemeen is het in zijlig aangeraden om op uw niet-geopereerde zijde te liggen. Vraag zeker raad aan uw dokter.



### Let op:

Houd ook in bed steeds de hoek tussen uw romp en dijbenen groter dan 90°.

## Zitten

Ook in zithouding mag de hoek tussen uw romp en dijbenen niet kleiner zijn dan 90°. Uw knieën mogen met andere woorden niet hoger komen dan uw heupen. Ga nooit met gekruiste benen zitten en kies bij voorkeur een hoge stoel met stevige rug- en arMLEUNINGEN.



Vermijd het naar voor buigen om naar iets te reiken of iets van de grond op te rapen. Met deze beweging maakt uw heup een hoek die kleiner wordt dan 90°. Plaats bij een zittende houding de voet van uw geopereerde been recht vooruit of naar buiten.

### Let op:

Laat uw wonde dus niet al zittend zien aan anderen door uw geopereerde been naar binnen te draaien.

## Stappen

Met een looprek of rollator:

- eerst de rollator vooruit plaatsen;
- het geopereerde been vooruit plaatsen;
- het niet-geopereerde been naast het andere been plaatsen.



Met twee krukken:

- de krukken vooruit plaatsen;
- het geopereerde been vooruit plaatsen;
- het niet-geopereerde been voorbij het andere been plaatsen.

Voor verder advies hierover kunt u steeds terecht bij de kinesitherapeut.

# Transfers

## In en uit bed

Dit gebeurt indien mogelijk het best langs de zijde van uw niet-geopereerde been. Om uit het bed te komen, probeert u uw benen in het verlengde van uw romp uit het bed te draaien (trek uw benen niet naar u toe). Schuif al zittend tot op de rand van uw bed en plaats uw voeten stevig op de grond. Ga rechtstaan door u op te duwen op de rand van het bed en uw geopereerde been goed voor u uit te strekken.



In bed stappen zal gemakkelijker gaan als uw bed voldoende hoog is. Vooraleer de benen in het bed te draaien, schuift u eerst zo ver mogelijk achteruit, zodat uw knieholten de matras raken. Op die manier worden uw benen door de matras ondersteund. Dan pas brengt u uw benen één voor één en beetje bij beetje in het bed. Omdat het geopereerde been nog moeilijk kan meewerken, kunt u dit begeleiden door aan de TED-kous of lange broek te trekken. Indien mogelijk kunt u het been ook opscheppen met het niet-geopereerde been.

### Tip:

Een bed kunt u steeds verhogen door het gebruik van blokken of de plaatsing van een tweede matras.

De ideale bedhoogte bepaalt u door op de rand van uw matras te gaan zitten en na te kijken of de hoek tussen uw romp en dijbenen groter is dan 90°.



## Rechtstaan en gaan zitten

Rechtstaan:

- tot op de rand van de stoel schuiven;
- het geopereerde been voorwaarts uitsteken;
- het gezonde been dicht bij de stoel plaatsen;
- opduwen door uw beide armen te gebruiken, samen met het niet-geopereerde been.

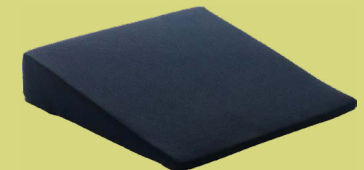


Gaan zitten:

- leuning met beide handen vastnemen;
- het geopereerde been voorwaarts plaatsen;
- voorzichtig gaan zitten.

### Tip:

Probeer een stevige stoel uit te kiezen die niet te zacht of te laag is. Uw zitting kunt u zelf ook steeds verhogen door een dik kussen te gebruiken. Speciaal aangepaste kussens hiervoor zijn de hellende wigkussens.



## Toilettransfer

Om op het toilet te gaan zitten of terug op te staan, gebruikt u dezelfde handelingen als hierboven beschreven. Gebruik handgrepen, een rollator en/of elleboogkrukken om extra steun te hebben. Voorzie een toiletverhoger als uw toiletstoel eerder laag is en de hoek tussen uw romp en dijbenen niet groter is dan 90°.



## Trap op- en aflopen

Naar boven: Plaats eerst het niet-geopereerde been op de trede en zet daarna pas het geopereerde been bij, trede per trede.

Naar beneden: Plaats eerst het geopereerde been en zet dan pas het niet-geopereerde been bij.

## In en uit de auto

Vraag aan de bestuurder om de passagierszetel zo ver mogelijk achteruit te plaatsen. Stap achteruit tot u met de knieholtes de wagen voelt. Ga zijdelings zitten door het geopereerde been gestrekt voor u te houden. Steun met één hand op de rugleuning van uw zetel en met de andere hand op het dashboard. Beweeg het bekken en de benen in één blok, waarbij het geopereerde been bijna gestrekt is en ondersteund wordt door het niet-geopereerde been. U kunt eveneens uw benen één voor één in de auto brengen door uw geopereerde been vast te houden en steeds uw romp mee te draaien. Bij het uitstappen volgt u de omgekeerde werkwijze.

### Tip:

Een draaischijf of een plastic zak op de autostoel kan de draaibeweging vereenvoudigen. Maak gebruik van een stevig kussen of een telefoonboek om hoger te zitten, zodat de hoek tussen bovenlichaam en benen groter blijft dan 90°.



# Activiteiten van het dagelijks leven

## Zich wassen

Vermijd het langdurig staan en voorzie een stoel in de badkamer. Voor het wassen van de benen en voeten kunt u een borstel met lange steel gebruiken en/of een aangepaste voetwasser (shower sandal). U kunt hiervoor ook steeds een washandje op een badborstel bevestigen. Voor het afdrogen van uw voeten gebruikt u best een lange handdoek.

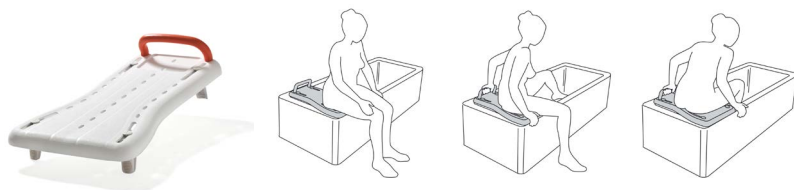


## Douche:

Denk aan het plaatsen van antislipmateriaal (strips enz.) in de douche en maak eventueel gebruik van handgrepen voor extra steun. Plaats uw douchegel en shampoo op een hoogte.

## Bad:

Vermijd vooral tijdens de eerste weken het zitten op de bodem van de badkuip en maak eerder gebruik van een badplank. Ga zijdelings op de badplank zitten en breng uw benen één voor één in het bad.



## Aan- en uitkleden

Aankleden: eerst het geopereerde been.

Uitkleden: eerst het niet-geopereerde been.

### Tip:

Gebruik bretellen die u aan de voor- en achterkant van uw (onder)broek bevestigt. Zo kunt u uw broek zelfstandig optrekken aan de bretellen, zonder u te moeten bukken.

Of neem twee staafjes hout van ongeveer 40 cm en bevestig er twee wasknijpers aan.

Ga hiervoor telkens op een stoel zitten.

U kunt ook steeds gebruik maken van een grijphulp om uw broek naar u toe te trekken.

## Kousen/schoenen aan- en uitdoen

Na de operatie draagt u TED-kousen (witte antitrombosekousen). Vraag steeds hulp om ze aan en uit te doen.

Vermijd de eerste weken om zelf aan uw geopereerde zijde uw sokken aan en uit te doen. In het begin zullen dit toch de TED-kousen zijn. Na enkele weken mag u naar uw voet reiken volgens onderstaande tips, steeds lettend op de “te vermijden bewegingen”.



### Tip:

Om uw schoenen aan te krijgen, kunt u steeds gebruikmaken van een lange schoenlepel.

Wenst u van uw gesloten schoenen inschuif schoenen te maken, dan kunnen elastische schoenveters u hierbij helpen.

U kunt voor andere kousen gebruikmaken van een kousenaantrekker (verschillende varianten afhankelijk van de aard van kousen).

## Huishouden

### Iets oprapen van de grond

Steun met uw hand op een stabiele ondergrond. Breng uw gehele gewicht op uw niet-geopereerde been. Buig nu uw lichaam naar voor en hef gelijktijdig het geopereerde been naar achter. Bij evenwichtsproblemen kunt u beter gebruikmaken van hulpmiddelen.

De tweede manier is ook mogelijk, maar let er steeds op dat de hoek tussen uw bovenlichaam en benen aan uw geopereerde heup groter blijft dan 90°.



### Tip:

Gebruik een verlengde armgrijper of “helping hand” of een barbecue tang als hulpmiddel.



Alle vernoemde hulpmiddelen in deze infobrochure kunt u steeds uittesten met de ergotherapeute. Wanneer u een hulpmiddel wenst aan te kopen, dient u zich naar een thuiszorgwinkel van de mutualiteit te begeven. Hiervoor zijn geen specifieke voorschriften nodig.

**Christelijke mutualiteit**

Ellermanstraat 74  
2060 Antwerpen  
Tel. 03 221 92 40  
[www.thuiszorgwinkel.be](http://www.thuiszorgwinkel.be)

Oude Bareellei 33  
2170 Merksem

Turnhoutsebaan 363  
2110 Wijnegem

Drabstraat 11 A  
2550 Kontich

**Onafhankelijk Ziekenfonds**

Boomsesteenweg 5  
2610 Wilrijk  
Tel. 03 201 84 97  
[www.oz.be/shop](http://www.oz.be/shop)

**Socialistische Mutualiteit**

Sint-Bernardsesteenweg 200  
2020 Antwerpen  
Tel. 03 740 30 63  
Aan alle loketten kunt u terecht  
voor de aankoop en ontlening van  
hulpmiddelen.

**Liberale Mutualiteit**

Lange Nieuwstraat 109  
2000 Antwerpen  
Tel. 03 203 76 33

**We wensen u alvast een spoedig herstel toe!**