

FYSIOTHERAPIE
REVALIDATIE
ORTHOPEDIE &
TRAUMATOLOGIE

Fysiotherapie na arthroscopie van de heup

F18



HET VAN WEEL-BETHESDA ZIEKENHUIS

Hoofdlocatie:
Stationsweg 22
3247 BW Dirksland

vanweelbethesda.nl
mijn.vanweelbethesda.nl
0187 60 73 00

U heeft een arthroscopie van de heup achter de rug. Natuurlijk wilt u het dagelijks leven snel weer oppakken. Hier krijgt u daarvoor instructies en oefenadviezen.

Algemeen

De nabehandeling van kijkoperaties in de heup is afhankelijk van het type en omvang van de operatie. Na de operatie wordt er door de orthopedisch chirurg bepaald wat het te volgen beleid is. Dit kan per operatie verschillen, wel zijn er een aantal algemene aandachtspunten. Meestal moet er na de operatie gebruik gemaakt worden van krukken, uiteenlopend van 2 tot 8 weken. In principe mag u tot aan de controle bij de arts de heup niet verder dan 90 graden buigen en niet verder dan 35 graden opzij bewegen als de cup gehecht is. Wanneer u na toestemming van de arts het krukken lopen wilt afbouwen, is het verstandig eerst één kruk te gebruiken en dan pas helemaal zonder krukken te gaan lopen. Als u één kruk gebruikt, dan heeft u de kruk altijd aan de zijde van het niet geopereerde been. Aankleden: de broek eerst via het geopereerde been aantrekken, daarna het niet geopereerde been. De beweeglijkheid en spierkracht traint u met bovenstaande oefeningen en onder begeleiding van een fysiotherapeut.

Oefenen

Oefeningen zijn nodig voor de beweeglijkheid van de heup en de spierkracht rondom de heup. Probeer zeker in het begin, vijf keer per dag te oefenen (twee maal 's morgens, twee maal 's middags en één maal 's avonds) en voer het aantal op tot vijftientwintig à vijftig keer.

Oefeningen

1		Met gestrekt been de voet van u af en naar u toe bewegen
2		Met ondersteunend been de knieholte in de ondergrond duwen. U spant de bovenbeenspieren aan
3		Span uw bilspieren aan door uw billen samen te knijpen en 5 seconden vast te houden
4		Knie buigen en strekken

Lopen met krukken

- Zet de krukken naar voren, zet het geopereerde been er tussen en stap met het niet-geopereerde been ernaast.
- Trap op:
 1. goed leunen op de kruk en de leuning;
 2. het niet-geopereerde been op de volgende trede;
 3. het geopereerde been en de kruk ernaast zetten.
- Trap af:
 1. eerst het geopereerde been met de kruk een trede lager;
 2. goed op de kruk en de leuning steunen;
 3. het niet-geopereerde been bijzetten.
- De fysiotherapeut in het ziekenhuis laat u zien hoe u de andere kruk kunt meenemen.
- Een stoep of drempel op dezelfde manier, alleen gebruikt u dan twee krukken.

Autorijden moet veilig zijn

Met autorijden mag u pas beginnen als u:

- Goed en volledig belast en zonder krukken kunt lopen.
- Voldoende kracht en coördinatie heeft over het geopereerde been.

Vraag bij twijfel uw verzekeringsmaatschappij om toestemming.

Meer informatie

Heeft u vragen of wilt u meer informatie? Kijk dan in uw persoonlijk PatiëntenPortaal, op onze website of vraag het aan uw zorgverlener via de BeterDichtbij app of telefonisch.

PatiëntenPortaal

Op ons PatiëntenPortaal mijn.vanweelbethesda.nl kunt u terecht voor veilige toegang tot uw medisch dossier, persoonlijke gegevens, het maken en inzien van afspraken en voorlichting over uw aandoening en/of behandeling. Het portaal is toegankelijk met behulp van uw DigiD.

BeterDichtbij app

Met de gratis BeterDichtbij app heeft u eenvoudig en veilig contact met uw eigen arts of andere zorgverlener. Wanneer uw e-mailadres en uw mobiele telefoonnummer correct geregistreerd zijn in ons systeem, ontvangt u na het maken van uw eerste afspraak een uitnodiging voor deze app.

Hulp nodig bij het PatiëntenPortaal of BeterDichtbij?

Neem contact op met de Digihulp van CuraMare via digihulp@curamare.nl of 0187 89 10 10 (tijdens kantooruren).

Vergoeding van uw zorgkosten

Niet alle zorg in het ziekenhuis wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. U betaalt ook altijd de hoogte van uw eigen risico. Vraag vooraf bij uw zorgverzekeraar of uw behandeling in ons ziekenhuis vergoed wordt.

Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis is
onderdeel van:



CURAMARE

Ouderenzorg - Thuiszorg - Ziekenhuiszorg