

Rapid Recovery, met een nieuwe heup naar huis, spierbesparende methode (DAA)

HET VAN WEEL-BETHESDA ZIEKENHUIS IS ONDERDEEL VAN

CURAMARE

zorg met hart en ziel

Inleiding

U heeft een nieuwe heup gekregen met de operatietechniek Direct Voorste Benadering (Direct Anterior Approach (DAA)). Met deze techniek is het niet nodig om de spieren door te snijden. De operatie is achter de rug en u mag naar huis. De meeste mensen kunnen de volgende dag al naar huis. Regelmatig fysiotherapie, een gezond eetpatroon en de bereidheid om alle instructies van uw orthopeed te volgen, dragen bij aan een succesvol herstel. Dit informatieboekje is het vervolg op het boekje Nieuwe heup, Rapid Recovery (deel 1) en biedt ondersteuning tijdens uw herstel.

Zorg na een heupoperatie

Wondverzorging
Na ontslag moet u zelf de wondpleister verzorgen. De verpleegkundige verwisseld de pleister voor ontslag op de afdeling. Met deze pleister mag u onder de douche. De 5^{e} dag dat u thuis bent moet u de pleister vervangen. Deze pleister krijgt u mee naar huis. Als u dit niet zelfstandig kan, is er misschien iemand die het voor u kan doen. Als u wondzorg van de thuiszorg nodig zou hebben, kan de verpleegkundige van de afdeling dit aanvragen.
Mocht de wond gaan lekken, rood worden of heeft u het gevoel dat de wondpleister eerder verzorgd moet worden dan moet u direct contact opnemen met de polikliniek Orthopedie 0187-607116

Poliklinische afspraak
Vijf à zes weken na de operatie is de eerste poliklinische controle bij de Physician Assistant (PA). Hierna blijft u nog regelmatig onder controle. De huisarts ontvangt een brief met medische informatie over uw ingreep.

Fysiotherapie
Op de dag dat u met ontslag gaat, oefent u met de fysiotherapeut het traplopen, en het in en uit een zittende positie komen. In het hoofdstuk ‘Oefeningen en tips’ staan de oefeningen die u heeft geleerd beschreven.
De fysiotherapeutische behandeling thuis gebeurt door een fysiotherapeut in uw woonomgeving. Hiervoor krijgt u een overdrachtsbrief mee. De vergoeding van de fysiotherapie is afhankelijk van uw verzekering. Als u daar vragen over heeft kunt u contact opnemen met de fysiotherapeut die u thuis gaat behandelen of met uw zorgverzekering.

Instructies voor thuis

Toedienen van antistollingsmiddel
Als u bekend bent bij de trombosedienst hoeft u over het algemeen maar een korte periode injecties thuis te spuiten. De arts/trombosedienst beoordeelt dit aan de hand van uw INR.

Van uw arts heeft u het advies gekregen om een antistollingsmiddel Fragmin te gebruiken. U kunt dit middel bij uzelf toedienen. Een verpleegkundige heeft u al informatie gegeven over het zelf toedienen van de injecties. Bent u bekend bij de trombosedienst dan spuit u slechts een paar dagen Fragmin. Dit hoofdstuk zet alles nog eens op een rijtje en geeft u meer uitleg over een antistollingsmiddel.

Waarom een behandeling met een antistollingsmiddel?
Tijdens de herstelperiode bent u minder mobiel dan anders. Hierdoor neemt de kans toe dat er in het bloed stolsels worden gevormd (trombose). Het antistollingsmiddel vertraagt de bloedstolling en helpt zo te voorkomen dat een bloedstolsel een bloedvat verstopt. De dosering wordt door de arts voorgeschreven en is afhankelijk van uw gewicht.

Werkwijze
1. Was uw handen.
2. Zet de spuit met het antistollingsmiddel en de naaldenbeker klaar op een schone ondergrond. Controleer de spuit op juiste dosering en houdbaarheid.
3. Maak de injectieplaats bloot. De beste plaats is de buikplooi of het dijbeen.
    - Let op: spuit niet in uw geopereerde been;
    - Houd altijd 3 vingers afstand rond de navel;
    - Wissel van prikplaats;
    - Prik niet in een blauwe plek, wond, zweer of andere onregelmatigheid;
    - Na het injecteren niet over de injectieplaats wrijven om blauwe plekken te voorkomen.
4. Maak de spuit met antistollingsmiddel open en verwijder het beschermdopje van de naald;
5. De aanwezige luchtbel in de injectiespuit niet verwijderen; deze zorgt ervoor dat alle vloeistof wordt geïnjecteerd. Na volledige injectie zal deze luchtbel de ruimte in de naald opvullen zodat alle werkzame stof toegediend wordt. De lucht die in de spuit aanwezig is kan geen schade aanbrengen;
6. Pak met de ene hand een ruime huidplooi losjes vast;
7. Breng de injectienaald loodrecht in de huidplooi;
8. Druk de zuiger langzaam verder totdat u niet meer verder kunt;
9. Laat de naald 5 seconden in de huid zitten om te voorkomen dat er vloeistof terugloopt;

10. Verwijder de injectienaald uit de huid en doe de gebruikte spuit in de naaldenbeker. Gooi deze niet bij ander afval om te voorkomen dat een ander zich hieraan prikt. Een naaldenbeker of container is verkrijgbaar bij uw apotheek en dient ook hier of bij een inzamelpunt voor klein chemisch afval, te worden ingeleverd, dit is gratis;
11. Controleer de injectieplaats op eventueel nabloeden. Het kan gebeuren dat een klein druppeltje injectievloeistof via de insteekplaats ontsnapt. U hoeft de injectieplaats niet af te plakken met een pleister.

Tip: Het is handig om in een schema bij te houden wanneer u hebt geprikt.

Medicatie
- U mag tegen de pijn paracetamol innemen. Zorg dat u hiervan voldoende in huis heeft. Kijk voor de juiste dosering op de bijsluiter.
- U krijgt een recept voor Arcoxia mee naar huis. Dit is een ontstekingsremmende pijnstiller. Deze krijgt u voor totaal 2 weken.
- U krijgt een recept voor Pantoprazol mee naar huis. Dit is een maagbeschermer. Dit in verband met de pijnstiller Arcoxia.
- U krijgt een recept voor Fragmin mee naar huis. Dit zijn de spuitjes om trombose tegen te gaan. Deze moet u voor 6 weken spuiten.

Toekomstige ingrepen/operaties

Wanneer u in de toekomst een (kleine) ingreep moet ondergaan, moet u altijd aangeven dat u een heupprothese heeft. U krijgt dan preventief antibiotica om infectie van de prothese te voorkomen. Dit geldt voor:
- ingrepen bij de tandarts in geïnfecteerd gebied;
- het ondergaan van een ingreep wanneer u een verminderde weerstand heeft;
- een blaas- of darmonderzoek, wanneer er sprake is van een infectie;
- een onderzoek van de slokdarm.

Wanneer waarschuwt u een arts

Het is belangrijk dat u in de volgende gevallen contact opneemt met de polikliniek Orthopedie:
- Als de operatiewond gaat lekken.
- Als het wondgebied gezwollen blijft en rood is.
- Als uw been erg pijnlijk aanvoelt, terwijl dat eerst minder was.
- Als u niet meer op het geopereerde been kunt staan, terwijl dat eerst wel ging.
- Bij koorts.

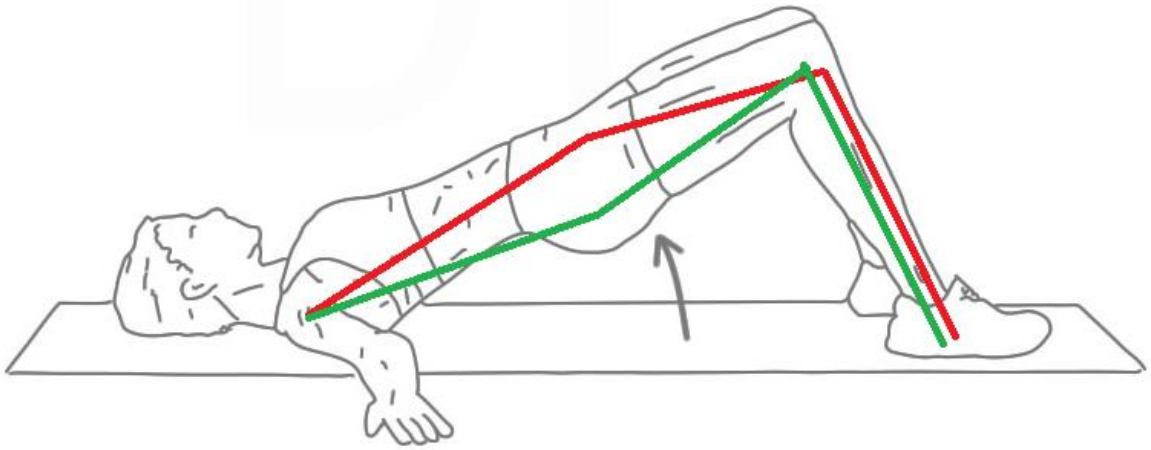
Voor telefoonnummers zie Informatieboekje
Nieuwe heup, Rapid Recovery (deel 1), op de laatste pagina “Overige informatie en telefoonnummers.”

Wat kunt u zelf nog doen?

Eenmaal thuis gaat het herstelproces door. Langzaam maar zeker kunt u steeds meer dingen weer zelf doen. In deze folder vindt u tips om dit proces te vergemakkelijken. Het nieuwe gewricht is een kunstgewricht en daardoor kwetsbaar. Zware lichamelijke inspanning en sport kunnen de levensduur van het nieuwe gewricht beperken. De verpleegkundigen, fysiotherapeut en arts geven u regels mee en vertellen u duidelijk waarom iets niet of juist wel mag. Hiermee bedoelen we dat u moet vermijden om uw been naar buiten te draaien terwijl u hem naar achter brengt. Bijv. bij het opstappen op de herenfiets. Deze aanwijzingen zijn van belang om ontwrichting (luxatie) van de heup na de operatie te voorkomen. Voor een aantal handelingen heeft u in het begin soms hulp nodig. Bespreek met uw fysiotherapeut welke bewegingen u zeker moet mijden.

Wat mag u niet

- U moet vermijden om uw been naar buiten te draaien terwijl u hem naar achter brengt. Bijv. bij het opstappen op de herenfiets, motor of op een paard.



- Omhoog komen in bijvoorbeeld uw bed. De rode lijn laat zien dat u teveel omhoog komt met de heup. Dit mag niet! De groene lijn laat zien dat u altijd een buiging in de heup moet houden, dit mag wel. Zorg ervoor dat u dit op een rustige beheerste manier doet.

Wat zijn de vooruitzichten

Met uw nieuwe heup zullen de pijnklachten die u voor de operatie had, grotendeels verdwenen zijn. De eerste maanden is uw nieuwe heup nog een beetje gevoelig, maar daar krijgt u geleidelijk aan steeds minder last van. Toch zult u, ook met een nieuwe heup, altijd wat last houden van stijfheid. De spieren rond de heup zijn namelijk door de langdurige pijnklachten die u tevoren had, wat korter geworden. Een operatie verhelpt dat niet.

Leefregels voor de eerste drie maanden

Hieronder vindt u tips voor zowel in het ziekenhuis als thuis voor de eerste drie maanden. Extreme bewegingen en zware belasting dienen echter ook na deze tijd nog vermeden te worden. Beweeg uw geopereerde been niet naar achter in combinatie met naar buiten draaien. De fysiotherapeut legt u dat uit.

Zitten

- Ga bij voorkeur zitten op een hoge stoel met stevige armleuningen.
- Bij het gaan zitten of staan mag het geopereerde been naar voren geplaatst worden.
- Ga niet met uw benen gekruist of over elkaar zitten.

Liggen

Slaap de eerste 5 dagen op uw rug, hierna mag u op uw niet geopereerde zijde liggen. Hierbij is het belangrijk dat u het geopereerde been gebogen op bed neer zet en draai dan rustig op de niet geopereerde zijde.

Lopen

U kunt gerust een wandeling op straat maken. Bij het lopen kunt u het beste een stevige instapschoen dragen. Enkele malen een klein stukje lopen is beter dan in één keer een grote afstand.

Traplopen

Als u goed kunt lopen met krukken is het niet moeilijk om traplopen te leren. Zelfs een draaitrap hoeft geen enkel probleem op te leveren. Een stevige trapleuning is een handig hulpmiddel, en vergemakkelijkt het traplopen aanzienlijk.
Doe als volgt:

- Trap op: het gezonde been op de hogere trede zetten, terwijl u steunt op uw kruk; dan het geopereerde been bijplaatsen.
- Trap af: de kruk een trede lager zetten, het geopereerde been naar beneden plaatsen. Daarna het gezonde been bijplaatsen.

Onthoud: het beste been blijft boven!

Douchen

Voorkom uitglijden, haal daarom losse kleedjes weg en gebruik in de douche een douchemat en een douchestoel of bijvoorbeeld een tuinstoel.

Fietsen

Wacht met fietsen totdat u zich weer zeker voelt. Vooral bij op- en afstappen moet u uw been goed onder controle hebben. Advies: ga eerst eens fietsen op een hometrainer.

Autorijden
Zelf autorijden is toegestaan, maar pas als u zonder krukken kunt lopen én voldoende behendig bent. Doorgaans is autorijden dan vanaf zes tot acht weken na de operatie mogelijk. Het is verstandig om de autoverzekering te bellen om na te vragen of autorijden weer mag.
Wanneer het draaien op de autostoel stroef gaat, kunt u dit vereenvoudigen door te gaan zitten op een plastic tasje waardoor het draaien makkelijk gaat.

Geslachtsgemeenschap
Tot enkele maanden na de operatie raden wij u aan om enige voorzichtigheid te betrachten. Uw arts kan u hierover verder adviseren.

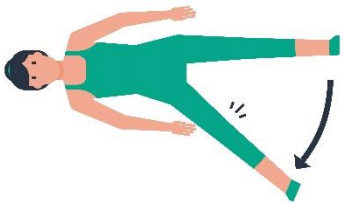
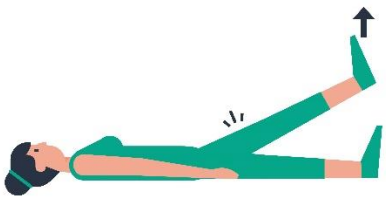
Sporten
De meeste bewegingen kunt u na ongeveer drie maanden weer gewoon uitvoeren. Dit betekent dat staan, lopen, zitten, wandelen, fietsen en zwemmen geen probleem meer mogen zijn. Sporten en activiteiten waarbij zware belasting van de heupen plaatsvindt, dient u te vermijden of eventueel aan te passen. Contactsporten zoals voetbal en hockey worden sterk afgeraden. Ook valgevaarlijke sporten als skiën, schaatsen en tennissen kunt u beter niet meer doen met een kunstheup.

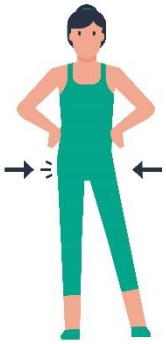
Detectiepoortjes
Op luchthavens reageert het detectiepoortje op uw heupprothese. Op dat moment vertelt u dat u een heupprothese heeft. Dat geeft verder geen problemen.

Oefeningen en tips

U doet de oefeningen die de fysiotherapeut met u heeft doorgenomen. Het is niet de bedoeling dat u op eigen initiatief met nieuwe oefeningen begint.

In het algemeen geldt: oefen 3x per dag en doe elke oefening 10 keer. Bij het oefenen mag u enige rek voelen en er mag gerust wat vermoeidheid optreden.

Oefeningen liggend		
1		Voeten optrekken en wegduwen. Alleen de voeten bewegen, de benen blijven stil liggen.
2		Uw been gestrekt neerleggen, waarbij u de knieholte naar beneden drukt en zo de bovenbeenspieren aanspant.
3		De billen samenknijpen.
4		Uw knie rustig optrekken in de richting van de borst.
5		De benen één voor één gestrekt zijwaarts bewegen, schuivend over de onderlaag
6		Eén voor één de benen gestrekt een stukje op tillen.

Oefeningen zittend		
7		Zit goed achterin de stoel. Nu de knie strekken; het been zo recht mogelijk maken. Niet naar voren buigen.
8		Hef uw been een klein stukje. De knie blijft gebogen. De voet los van de grond laten komen
Oefeningen staand		
9		In lichte spreidstand gewicht verplaatsen van het linker op het rechter been en omgekeerd.
10		Op de tenen staan.

11		Het geopereerde been optrekken, de knie in de richting van de borst.
12		Het geopereerde been zijwaarts optillen met de voet recht naar voren en hierbij goed rechtop blijven staan.

Aantekeningen

VAN WEEL-BETHESDA
ziekenhuis

Stationsweg 22
3247 BW Dirksland
www.vanweelbethesda.nl
Telefoon algemeen 0187 60 73 00
Telefoon afsprakenbureau 0187 60 23 55
Telefoon afsprakenbureau röntgen 0187 60 74 99

Polikliniek Dirksland

Ingang Secretarieweg
Telefoon afsprakenbureau 0187 60 23 55
Telefoon afsprakenbureau röntgen 0187 60 74 99

Polikliniek Hellevoetsluis

Vliet 4
3224 HE Hellevoetsluis
Telefoon afsprakenbureau 0187 60 23 55
Telefoon afsprakenbureau röntgen 0187 60 74 99

Polikliniek Brielle

Amer 21
3232 HA Brielle
Telefoon afsprakenbureau 0187 60 23 55
Telefoon afsprakenbureau röntgen 0187 60 74 99

Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis levert excellente basiszorg aan de inwoners van Goeree-Overflakkee en westelijk Voorne-Putten. Het ziekenhuis heeft haar hoofdvestiging in Dirksland en poliklinieken in Hellevoetsluis en Brielle. Gastvrije, deskundige zorg met compassie en respect voor de patiënt en zijn naasten is het uitgangspunt in onze dagelijkse omgang met patiënten. Om de beste zorg te leveren, werken we nauw samen met andere ziekenhuizen en zorgaanbieders in de regio Zuid-Holland Zuid met als motto goede zorg dichtbij als het kan, ver weg als het moet. Daarnaast levert Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis samen met CuraMare een compleet pakket aan zorg, van geboorte tot de laatste fase.