

## Richtlijnen revalidatie fysiotherapie na een totale heupprothese

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Neem nogmaals de risicobewegingen door met uw patiënt:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- tot en met 3 maanden na de operatie geen heupflexie &gt; 90°</li> <li>- vermijd de combinatie flexie en endorotatie van het geopereerde been</li> </ul> </li> <li>- Oefen met uw patiënt de verschillende slaaphoudingen (ruglig, zijlig geopereerde zijde en zijlig niet geopereerde zijde). Wanneer uw patiënt op de niet geopereerde zijde ligt, moet hij/zij een kussen tussen de knieën nemen tot en met 6 weken. Bij buikligging wordt geadviseerd te draaien over de geopereerde zijde.</li> <li>- Volledig belasten m.b.v. 2 krukken binnen en buiten.</li> <li>- Optimaliseer het looppatroon.</li> <li>- Oefen met uw patiënt op een trapstel of de hometrainer. Zet het zadel in het begin op een wat hogere stand.</li> </ul>
7 dagen tot 4 weken	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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 <u>niet</u> geopereerde zijde gebruiken.</li> <li>- Breid de loopafstand uit, zolang het looppatroon correct blijft en de status van de heup dit toelaat.</li> <li>- De zadelhoogte van de hometrainer mag naar een normale stand worden teruggebracht. Adviseer uw patiënt 6 keer per dag 10 minuten te fietsen op met een lichte weerstand.</li> <li>- Fietsen buiten mag pas na 4 weken, mits uw patiënt voldoende functie en kracht terug heeft in de heup. Uw patiënt mag fietsen wanneer hij/zij verantwoord op en af kan stappen. De krukkenfase <u>moet afgerond zijn</u>.</li> <li>- Start spierversterkende en balansoefeningen.</li> <li>- Uw patiënt mag doorlopen op de trap op geleide van pijn en reactiviteit en de heup.</li> </ul>
Vanaf 4 weken	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Start krachtoefeningen en uitbreiden balansoefeningen.</li> <li>- De weerstand van de hometrainer mag verhoogd worden.</li> <li>- M.b.t. het hervatten van activiteiten en participatie zie richtlijn informatiemap heupprothese ViaSana.</li> </ul>
Vanaf 3 maanden	<ul style="list-style-type: none"> <li>- De eerder genoemde risicobewegingen zijn niet meer van toepassing.</li> <li>- Begeleid trainen tot sporthervatting.</li> </ul>