

Revalidatie protocol

# Totale heup prothese

Achterste benadering (PL)



**Contactgegevens:**

Bergmanclinics Bewegen Breda

Takkebijsters 5A

4817 BL Breda

t: 088 9000 500

Email algemeen : [bewegen.breda@bergmanclinics.nl](mailto:bewegen.breda@bergmanclinics.nl)

Email fysiotherapie: [fysio.bbr@bergmanclinics.nl](mailto:fysio.bbr@bergmanclinics.nl)

Email verpleegkundige: [verpleegkundigspreekuur.bbr@bergmanclinics.nl](mailto:verpleegkundigspreekuur.bbr@bergmanclinics.nl)

## Fysiotherapie en revalidatie thuis

Hieronder is het revalidatieprotocol bijgevoegd. Bespreekt u dit met uw fysiotherapeut, zodat uw nazorg goed aansluit bij de behandelingen op de verpleegafdeling. Dit protocol zal de fysiotherapeut waar nodig als advies gebruiken. Er kan vanaf worden geweken indien nodig of naar eigen inzicht worden ingevuld. Mocht u of uw fysiotherapeut vragen hebben over de revalidatie, neem dan gerust contact op met de fysiotherapeuten. U heeft zelf het grootste aandeel in de kwaliteit van het herstel. Daarbij is regelmatige fysiotherapie en een goede leefwijze van groot belang.

### Dagelijkse activiteit/mobiliseren:

#### **Advies om wel te doen:**

Lopen, u mag de heup volledig belasten na uw ingreep m.b.v. krukken (gemiddeld 2 tot 6 weken afhankelijk van het looppatroon). U mag op uw zij liggen (ook op de geopereerde zijde).

Traplopen met krukken: bij trap op: goede been eerst; bij trap af: het geopereerde been eerst.

Werk, als u uw werkzaamheden kan hervatten zonder pijn en veel zwelling in de heupregio te hebben.

Sport, in overleg met uw orthopeed en/of fysiotherapeut.

Autorijden mag wanneer u goed kunt lopen zonder krukken.

#### **Advies om niet te doen:**

Grote afstanden lopen, meerdere keren kleinere stukje is beter.

Door de pijn heen gaan bewegen.

Gelieve de benen niet te kruisen en diep te buigen bij bijvoorbeeld schoenen aantrekken.

Gelieve niet de heup eindstandig te bewegen (rek en strek oefeningen), tenzij op indicatie.

Gelieve het been niet geforceerd naar buiten te draaien wanneer het been gestrekt is.

Gelieve het been niet geforceerd naar binnen draaien wanneer de heup gebogen is.

### **Bij toename van pijn en/of zwelling uw activiteiten aanpassen en langer met uw krukken lopen.**

**Let op: Bovenstaande punten zijn richtlijnen. Uw fysiotherapeut zal u verder begeleiden in uw revalidatie.**

### Fase 1: week 1-2 na ontslag

#### **Belastingsniveau**

De prothese mag volledig worden belast. Lopen en de transfers moeten met 2 krukken (wondgenezing/ looppatroon). Let bij het lopen op een actieve extensie in de knie en de heup.

Postoperatief is een gevoel van beenlengteverschil en het hebben van een dikker been gebruikelijk gedurende 6 weken

#### **Range of Motion (ROM)**

Mobiliteit mag actief geoefend worden voor extensie en flexie

<90° anteflexie, geen passieve heupflexie

In zit: dorsaal- plantairflexie van de voet, extensie van de knie

#### **Kracht**

Isometrisch en concentrisch oefenen

#### **Coördinatie**

Looptraining met krukken. Let op actieve extensie in de knie en heup. Stabiliteit en coördinatie training

#### **Rode vlaggen**

Risicovol: endorotatie, adductie en flexie van de heup,

Wondcomplicaties/ trombose

## Fase 2: week 3-5 na ontslag

### **Belastingsniveau**

Loop training met twee krukken ter bevordering van het looppatroon. Indien mogelijk, lopen met één kruk instrueren. Binnenshuis mogen de krukken afgebouwd worden indien het looppatroon normaal is

### **Range of Motion (ROM)**

Mobiliteit mag actief geoefend worden met extensie en flexie. Normaliseren lengte heupspiers. <90° anteflexie, geen passieve heupflexie

### **Kracht**

Herhaling oefeningen.

In zit: isometrisch de abductoren en adductoren versterken door weerstand mediaal/lateraal van de knieën te geven. Oefeningen heup en core musculatuur

### **Coördinatie**

Coördinatie training uitbreiden. Loopoefening: zijwaarts en achteruit lopen

### **Rode vlaggen**

Risicovol: endorotatie, adductie en flexie van de heup. Wondcomplicaties/trombose

## Fase 3: week 6-9 na ontslag

### **Belastingsniveau**

Wanneer de parameters het toelaten kunnen de krukken na 6 weken afgebouwd worden.

### **Range of Motion (ROM)**

Actieve mobilisatie oefeningen. Normaliseren lengte heupspiers. <90° anteflexie, geen passieve heupflexie

### **Kracht**

Hometrainer proberen (op/afstappen). In stand de stabiliteit van de abductoren uitbreiden

### **Coördinatie**

Coördinatie training uitbreiden. Oefeningen heup en core musculatuur. Zijwaarts en achteruit lopen. Over een ongelijke ondergrond lopen, lopen over opstapjes

### **Rode vlaggen**

Risicovol: endorotatie, adductie en flexie van de heup

Wondcomplicaties/trombose

## Fase 4: week 9-12 na ontslag

### **Belastingsniveau**

Verbeteren looppatroon. Advies geven t.a.v. ADL en sporthervatting. Evt. functionele en sport-specifieke training bepalen in overleg met orthooped en fysiotherapeut

### **Range of Motion (ROM)**

Actieve mobilisatie

### **Kracht**

Hometrainer proberen (op/afstappen). Heup en bovenbeen-musculatuur versterken. In open en gesloten keten trainen

## Fase 5: vanaf week 13

Werk aan de aandachtspunten die naar voren gekomen zijn tijdens het consult met de specialist. Toewerken naar een beëindiging van de fysiotherapie waar mogelijk.

Uw vragen / aantekeningen

---

---

---

---