Erasmus MC
Universitair Medisch Centrum Rotterdam

Onlangs heeft u een heupprothese gekregen en bent u opgenomen geweest op afdeling Orthopaedie.

In deze folder vindt u instructies die van belang zijn als u weer thuis bent.

Ontslaginstructies (na heupprothese)

Afdeling Orthopaedie

Poliklinische controle

Uw behandeling wordt poliklinisch vervolgd. De afspraak hiervoor heeft u ontvangen of wordt de komende week naar uw huisadres opgestuurd.

Medicatie

U gaat thuis verder met de volgende medicijnen:

Stap 1	□	4 maal daags 1000mg Paracetamol (Pijnstiller)	8 uur 12 uur 18uur 22 uur
Stap 2	□	2 maal daags Oxycontin ……. Mg (Pijnstiller)	8 uur 20 uur
	□	Zonodig Oxynorm ……. Mg max 6 maal daags (Pijnstiller)	Bij pijnklachten
	□	1 maal daags Nexium 40 mg (maagbeschermer)	8 uur
	□	1 maal daags Fraxiparine (anti- trombose injectie)	22 uur
	□	1 maal daags 60 mg Arcoxia (Pijnstiller)	8 uur

Als de pijn dragelijk is kunt u beginnen met het afbouwen van de pijnmedicatie. U kunt de pijnmedicatie op geleide van de verminderde pijnklachten, naar eigen inzicht afbouwen.
U begint met het afbouwen bij stap 2, daarna stap 1.

Voor het afbouwen van de pijnstillers Oxycontin en Oxynorm geldt:
Wanneer u 2 maal daags 10 mg Oxycontin gebruikt en geen Oxynorm meer nodig heeft, gaat u over op 2 maal daags 5 mg Oxycontin met daarbij zonodig Oxynorm. Wanneer de pijn dragelijk is en u gebruikt geen Oxynorm meer, stopt u met de inname van de Oxycontin.

Voor het afbouwen van de pijnstiller Paracetamol geldt:
Eerst stopt u met het innemen van de tabletten om 12.00 uur. Daarna stopt u met het innemen van de tabletten om 18.00 uur. Als derde neemt u om 08.00 uur de tabletten niet meer in en als laatste stopt u ook met het innemen van de Paracetamol tabletten om 22.00 uur.

De Arcoxia gebruikt u tot en met dag 14 na uw operatie.

De maagbeschermer (Nexium 40 mg) gebruikt u totdat u gestopt bent met het innemen van Arcoxia.

Als u een recept heeft gekregen voor Fraxiparine, moet u deze injecties tot 6 weken na de operatie gebruiken. U heeft voor het toedienen van de injecties instructies gekregen op de afdeling.

Leefregels

U mag, eventueel met hulpmiddel:

☐ Volledig belast mobiliseren.

☐ Onbelast mobiliseren.

Dit betekent dat u totaal geen kracht of druk mag uitoefenen op het geopereerde gewricht.

☐ 10% belast mobiliseren.

Dit betekent dat u alleen uw tenen mag aantippen op de grond.

☐ 50% belast mobiliseren.

Dit betekent dat u de helft van uw lichaamsgewicht als kracht of druk mag uitoefenen op het geopereerde gewricht.

De fysiotherapeutische behandeling moet thuis worden voortgezet. Hiervoor heeft u een aanvraag en overdracht ontvangen, óf zal u deze in de komende week thuisgestuurd krijgen.

U moet zelf contact opnemen met een fysiotherapeut bij u in de buurt voor voortzetting van de fysiotherapeutische behandeling thuis.

Basisregels voor de eerste 3 maanden na de operatie

Wanneer u een heupprothese heeft gekregen is in de eerste 3 maanden een aantal bewegingen en houdingen niet toegestaan. Dit omdat bij die bewegingen en houdingen, het uit de kom schieten van de heup (=luxeren) een groot risico is.
Hieronder vindt u de adviezen onderverdeeld in de onderwerpen: algemeen, liggen, zitten, lichamelijke verzorging en huishouden.

Algemeen:

- Het is belangrijk dat u uw lichamelijke grenzen kent en herkent. Uw grenzen zijn de eerste weken te merken aan: vermoeidheid, toenemende pijn van de heup en toename van zwelling van het gehele been.
- Probeer inspanning en ontspanning (=uitrusten) zoveel mogelijk af te wisselen. Ga niet zo lang door totdat u “echt niet meer kunt”, de herstelfase zal dan veel langer duren. Realiseer u dat de reactie (pijn, zwelling) meestal een dag later komt.

- Zorg er voor dat de heup niet verder buigt dan 90˚. Vermijd bukken tijdens de eerste 3 maanden na de operatie, zo voorkomt u dat u heup te veel buigt.
- Vermijd het optrekken van uw knie, zet bijvoorbeeld uw voet niet op een stoel om uw kousen of schoenen aan te trekken.
- Zorg dat u niet ver hoeft te reiken, zet liever een extra stap of zet spullen dichterbij.
- Als u wilt omdraaien, maak dan met het geopereerde been kleine pasjes naar buiten toe (het geopereerde been bevindt zich in de "buitenbocht").
- De eerste 3 maanden mag u niet fietsen in het verkeer. Fietsen op een hometrainer is wel eerder toegestaan, maar altijd in overleg met uw behandelend fysiotherapeut.
- Zelf autorijden is de eerste 3 maanden niet toegestaan. U mag wel als medepassagier meerijden. Zet bij het instappen de autostoel en rugleuning zover mogelijk naar achteren, ga zijwaarts op de zitting zitten en draai de benen bij. Draai bij het uitstappen eerst de benen uit de auto, ga vervolgens zijwaarts op de zitting zitten en sta dan pas op.
- Vermijd sporten, bespreek altijd met de orthopaedisch chirurg wanneer u mag beginnen met sporten en welke sporten geschikt zijn.

Liggen:
- Uw bed moet de juiste hoogte hebben. Plaats de eerste maanden uw bed op klossen of gebruik een extra matras. Let erop dat u de heup niet te diep hoeft te buigen bij het opstaan.
- Slaap de eerste 3 maanden op uw rug. Bij slapen in zijligging ligt u veelal met opgetrokken benen, daarbij buigt de heup meer dan 90˚. Waardoor het risico dat de heup uit de kom schiet aanwezig is.

Zitten:
- Ga zitten in een (stevige) stoel met armleuningen, vermijd te diep wegzakken in een bank of fauteuil. Hetzelfde geldt voor het toilet, een standaard toilet is vaak te laag. Wij adviseren u daarom een toiletverhoger te halen bij de thuiszorgwinkel.
- Als u wilt gaan zitten of opstaan, zet dan uw geopereerde been naar voren. Uw niet geopereerde been plaatst u onder de stoel en met de handen steunt u op de Armleuningen.
- Ga altijd zitten met de benen licht gespreid, vermijd zitten met de benen over elkaar.

Lichamelijke verzorging:
- Het is veiliger om u zittend te douchen (nadat de hechtingen verwijderd zijn) of zittend aan de wastafel te wassen. Hierbij kunt u gebruik maken van eventueel een stevige (plastic) tuinstoel.
- In bad gaan wordt de eerste 3 maanden afgeraden, u moet dan de benen te hoog optillen om in en uit het bad te stappen, waarbij de heup verder dan 90˚ buigt.
- Probeer uitglijden te voorkomen, leg eventueel een antislipmat neer.
- Vraag hulp bij het wassen van uw onderbenen en voeten, om hier zelf bij te kunnen

moet u namelijk ook verder dan de 90° buigen met de heup.
- Hetzelfde geldt voor het aantrekken van de kousen en schoenen, vraag ook hierbij hulp. Of maak gebruik van hulpmiddelen, zoals een helping-hand, lange schoenlepel en elastische veters.
- Begin met het aankleden altijd bij het geopereerde been en bij het uitkleden bij niet-geopereerde been.

Huishouden:
- Beperk uw huishoudelijke activiteiten en werk zoveel mogelijk zittend;
  Laat zwaardere werkzaamheden, zoals stofzuigen, bed verschonen en ramen zemen aan anderen over.
- Ga niet op trapjes staan.
- Wassen met een wasmachine met voorlader vraagt veel bukken en wordt daarom de eerste 3 maanden afgeraden.
- Kookt u zelf, neemt u dan voldoende pauzes en verdeel het werk over de dag. Doe het snijwerk zittend aan een tafel. Als het bereiden van maaltijden problemen geeft, dan kunt u kiezen voor kant-en-klaar maaltijden.

Ter voorkoming van infectie van het kunstgewricht is het van belang dat u onder bepaalde omstandigheden tijdelijk beschermd wordt met antibiotica. Tot deze omstandigheden worden gerekend:
- Ingrepen aan uw gebit, zoals sommige zenuwbehandelingen, het verwijderen van tandsteen en het trekken van tanden of kiezen.
- Operaties of inwendige ingrepen.
- Verwondingen.
- Etterende wonden, steenpuisten of bloedvergiftiging.
- Andere ontstekingen.

Het is raadzaam om in bovenstaande gevallen uw behandelend arts of tandarts zo nodig aan uw heupoperatie (prothese) te herinneren. Uw huisarts kan een recept voor antibioticum uitschrijven.

Wondverzorging
U kunt de pleister laten zitten totdat de hechtingen worden verwijderd. De pleister mag vervangen worden als deze los gaat of aan vervanging toe is (bijvoorbeeld omdat de wond lekt).

De wond mag niet nat worden, zolang de hechtingen niet verwijderd zijn. Ook bij oplosbare hechtingen geldt dat de wond de eerste 14 dagen niet nat mag worden.

U heeft:

☐ Oplosbare hechtingen met knoopjes op de huid.

☐ Niet oplosbare hechtingen.

☐ Agraves.

Bij een heupprothese worden de hechtingen na 2 weken verwijderd. . U kunt hiervoor een afspraak maken bij de huisarts. Het is mogelijk dat de operateur de hechtingen op de polikliniek wil laten verwijderen. Als dit het geval is, dan is dit met u besproken tijdens het ontslaggesprek en heeft u hiervoor een afspraak gekregen.
Voor het verwijderen van de agraves heeft u van de afdeling een speciaal tangetje meegekregen bij ontslag, dit tangetje dient u mee te nemen als u de hechtingen gaat laten verwijderen bij de huisarts

Nazorg
Indien u nog vragen heeft kunt u deze stellen aan de regieverpleegkundige. Deze zal binnen 5 werkdagen na uw ontslag telefonisch contact met u opnemen. Wij adviseren u uw vragen op te schrijven en bij de telefoon klaar te leggen zodat u niets vergeet.

Contact
Wij verzoeken u zelf contact op te nemen met de afdeling Orthopaedie, als
- de wond gaat lekken.
- de wond rood of dik wordt.
- u plotseling meer pijn krijgt.
- u koorts ontwikkelt.

Vragen
Voor vragen betreffende uw polikliniekafspraak, kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de polikliniek Orthopaedie.
Voor vragen die geen verband houden met uw opname kunt u het beste contact opnemen met de huisarts.

Het nummer van de verpleegafdeling Orthopaedie: 010 703 32 46

Het nummer van de polikliniek Orthopaedie: 010 704 01 36

Tot slot

Deze folder geeft geen volledige informatie, maar dient ter ondersteuning van de informatie, die u door de arts en op de verpleegafdeling is gegeven. Als iets u niet duidelijk is, vraagt u dan gerust de verpleegkundige of arts.

Aan de inhoud van deze folder kunnen geen rechten worden ontleend

© Erasmus MC - Patiëntencommunicatie - 01/16

www.erasmusmc.nl

0000044