

Fysiotherapie na een gebroken heup

Het is belangrijk om snel na uw heupoperatie weer in beweging te komen. De arts vertelt u of u daarbij wel of niet op het geopereerde been mag steunen of staan. Dat is afhankelijk van het soort operatie.

De fysiotherapeut komt na de operatie bij u langs om u hierbij te helpen:

- U wordt begeleid bij dagelijkse handelingen, zoals in- en uit bed stappen, lopen, gaan staan en gaan zitten, totdat u dat veilig en zelfstandig kunt doen.
- U krijgt oefeningen waarmee u de spieren in uw benen en de soepelheid van uw heup traint. Deze oefeningen worden langzaam opgebouwd.
- U krijgt advies over wat u in de eerste periode na de operatie wel en niet kunt doen.

Wij adviseren u om na uw opname door te gaan met fysiotherapie. Hiervoor krijgt u een verwijsbrief. Daarmee kunt u zelf een afspraak maken bij een fysiotherapeut van uw keuze.

Oefeningen

Voor alle oefeningen geldt:

- Doe de oefeningen in een rustig tempo en rust na elke oefening even uit.
- Blijf goed doorademen tijdens de oefeningen (houd uw adem niet in).
- Gebruik niet te veel kracht, u hoeft uw spieren alleen licht aan te spannen.
- Herhaal elke oefening 5 tot 10 keer en oefen minimaal 3 en maximaal 5 keer per dag.

Oefeningen liggend

- Deze oefeningen doet u, om de beurt, met beide benen.
- Ga op bed liggen met de rugsteun omlaag, zodat u zo plat mogelijk ligt.

1. De enkels bewegen

Beweeg uw voeten afwisselend naar u toe en van u af. Uw benen liggen daarbij plat op bed. Probeer alleen uw enkels te bewegen.



2. De knie buigen

Buig en strek uw knie door uw hak rustig over het bed heen en weer te schuiven.



3. Het been strekken

Span uw bovenbeenspier aan door uw knieholte in het bed te duwen. U mag uw tenen hierbij aantrekken.



4. De billen samenknijpen

Knijp uw billen samen en houd dit 3 tellen vast.

Oefeningen zittend

- Deze oefeningen doet u, om de beurt, met beide benen.
- Ga achter in de stoel zitten (met de rug tegen de rugleuning), zodat uw bovenbeen goed wordt ondersteund door de zitting.

5. De knie strekken

Strek uw knie. Let erop dat uw bovenbeen contact houdt met de zitting.



6. De knie optrekken

Breng uw been een klein stukje omhoog. Uw knie blijft gebogen. Uw voet komt los van de grond.

7. De knie buigen

Schuif uw voet voor- en achteruit over de grond. Leg een handdoek of tissue onder uw voet zodat uw voet gemakkelijk kan schuiven.

8. De billen samenknijpen

Knijp uw billen samen en houd dit 3 tellen vast.

Oefeningen staand

- Oefeningen 9 t/m 11 doet u alleen met het geopereerde been.
- Zorg ervoor dat u steun hebt, bijvoorbeeld door de leuning van een stevige stoel vast te pakken.
- Blijf helemaal rechtop staan.
- Uw tenen wijzen naar voren.

9. De knie optillen

Til uw geopereerde been omhoog met gebogen knie.



10. Het been zijwaarts bewegen

Beweeg uw geopereerde been gestrekt zijwaarts, tik met uw tenen de grond even aan en beweeg het been weer terug.

11. Het been gestrekt naar achteren

Breng uw geopereerde been gestrekt een stukje naar achteren, tik met uw tenen de grond achter u even aan en beweeg uw been weer terug.



12. Squat

Let op: doe deze oefening alleen als u op uw geopereerde been mag staan.

Doe alsof u gaat zitten en kom weer omhoog (squat). Verdeel uw gewicht zo gelijk mogelijk over beide benen.

Oefening trap, stoep, drempel met krukken

Let op: de onderstaande oefeningen mag u alleen doen als u op uw geopereerde been mag staan.

Trap

Houd met 1 hand de trapleuning vast en neem in de andere hand de tweede kruk mee (zie de afbeelding).

Het maakt voor het traplopen niet uit aan welke kant u thuis de trapleuning hebt.



Trap op ↗

Eerst het niet geopereerde been, daarna het geopereerde been samen met de kruk bijzetten.

Trap af ↘

Eerst het geopereerde been samen met de kruk, daarna het andere been bijzetten.

Stoep

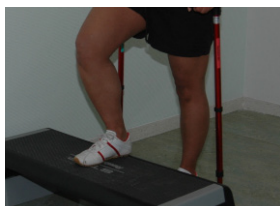
Als u een stoep op- of afgaat, is de volgorde hetzelfde als bij de trap, maar gebruikt u 2 krukken.

Drempel op ↗

Eerst het niet geopereerde been, dan de krukken en daarna het geopereerde been.

Drempel af ↘

Eerst de krukken, dan het geopereerde been en daarna het andere been.



Adviezen

Verplaatsen in bed

Als u van de arts helemaal op het geopereerde been mag steunen:

- Buig beide knieën en plaats de voeten plat op het bed.
- Steun evenveel op beide voeten, til uw billen op en verplaats ze in de gewenste richting.
- Daarna kunt u de schouders en de benen verplaatsen.

Als u niet op het geopereerde been mag steunen, overleg dan met uw fysiotherapeut hoe u zich het beste kunt verplaatsen in bed.

Liggen op de zij

Als u op uw zij wilt slapen, leg dan een groot (hoofd)kussen tussen uw knieën.

Schoenen

Draag stevige schoenen die u gemakkelijk aan en uit kunt doen, met ruwe zolen zodat u niet uitglijdt. Dat mogen veterschoenen maar ook instappers zijn (gemakkelijker met zelf aantrekken). Gebruik, als dat nodig is, een lange schoenlepel.

Lopen

Het gebied waar u geopereerd bent, moet weer genezen en sterk worden. Daarom gebruikt u bij het oefenen een loophulpmiddel. Dit kunnen krukken, een rollator of een looprek zijn. De fysiotherapeut vertelt u welk hulpmiddel voor u het meest geschikt is. Hoe lang het gebruik van een loophulpmiddel nodig is, hangt af van uw herstel.

Bouw uw loopafstand langzaam op. Als uw heup pijn gaat doen, moet u rusten. Bouw het gebruik van een loophulpmiddel eerst in huis af en pas daarna buiten.

Gaan zitten

Ga voor de stoel staan met uw kuiten tegen de zitting.

Als u krukken gebruikt: zet de krukken naar voren en draai de handvatten naar binnen.

Als u een rollator gebruikt: zet deze dan zo dicht mogelijk bij de stoel en op de rem.

Pak de stoelleuning vast en zet het geopereerde been een stukje naar voren. U gaat rustig zitten. Schuif naar achteren en maak contact met de rugleuning. U moet ontspannen zitten op 2 billen.

Zitten

Gebruik een stoel waaruit u makkelijk kunt opstaan. Als een stoel wat te laag is (de knie is hoger dan de heup) kunt u één of meer kussens op de stoelzitting leggen.

Ga de eerste 3 maanden na de operatie niet met uw benen over elkaar zitten. Doe dat ook na die periode zo weinig mogelijk.

Gaan staan

Als u krukken gebruikt: doe de manchetten van de krukken om uw onderarmen.

Als u een rollator gebruikt: zet deze zo dicht mogelijk voor de stoel en op de rem.

Schuif naar het puntje van de stoel en zet de voet van het geopereerde been een stukje naar voren. Duw uzelf met uw armen vanaf de stoelleuning omhoog en zoek evenwicht. U staat op 2 benen. Daarna pakt u de handvatten van uw krukken of uw rollator.

Bukken

U mag bukken, tot zover de pijn dat toelaat. Zet het geopereerde been iets naar achteren en houd uw voet daarbij aan de grond. Steun, als dat kan, met uw hand ergens op. U kunt ook een grijper ("helping hand") gebruiken.

In- en uit de auto stappen

Zet de stoel naar achteren en de rugleuning rechtop. Ga met de rug naar en met uw kuiten tegen de auto staan en zet uw geopereerde been een stukje naar voren. Gebruik de deurstijlen en/of zitting als steun en ga rustig zitten. U draait door de benen om de beurt in de auto te plaatsen. Gebruik, als dat nodig is, beide handen om het geopereerde been te steunen. Bij het uitstappen draait u door de benen één voor één naar buiten te zetten. Schuif een stukje naar voren en zet uw geopereerde been daarna wat vooruit. Gebruik de zitting en/of de deurstijlen om te gaan staan.

Contact

Hebt u vragen? De afdeling Fysiotherapie is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8:00 tot 17:00 uur.

T: 0515 - 48 81 70

Antonius Ziekenhuis

Bolswarderbaan 1, Sneek

T 0515 - 48 88 88

Urkerweg 4, Emmeloord

T 0527 - 62 04 60

Urkerweg 1, Emmeloord

T 0527 - 48 87 77

Thuiszorg Zuidwest Friesland

Bolswarderbaan 3, Sneek

T 0515 - 46 11 00

www.mijnantonius.nl