

Orthopedie

# Een heupprothese (kunstheup)



U hebt samen met uw behandelend arts besproken dat u een kunstheup (heupprothese) kunt krijgen. In deze folder vindt u informatie over de voorbereiding, de operatie en het herstel.

## **Artrose**

De meest voorkomende reden om een heupprothese te plaatsen, is artrose. Dit wordt ook wel slijtage (een versleten heup) genoemd.

Bij artrose wordt het kraakbeen dun, brokkelig of verdwijnt het helemaal. Kraakbeen zit op de uiteinden van de botten in het heupgewricht. Gezond kraakbeen zorgt ervoor dat u uw heup gemakkelijk kunt buigen, draaien of strekken.

## **Klachten**

Slijtage van het heupgewricht geeft pijn. Dat komt omdat de botuiteinden in het gewricht niet meer soepel langs en over elkaar bewegen en de wrijving tussen de botten toeneemt. De pijn zit vaak in de lies en in de bil en trekt soms door naar het bovenbeen en de knie. Ook wordt het gewricht steeds stijver. Het is vaak moeilijker om in de ochtend op gang komen en (trap)lopen en bukken gaat steeds lastiger.

Als de slijtage doorzet, nemen de klachten toe. Als behandelingen zoals fysiotherapie of pijnstillers niet meer genoeg helpen, kan een heupprothese de klachten verminderen.

## **LROI**

De gegevens over uw gewrichtsprothese worden vastgelegd in de Landelijke Registratie Orthopedische Implantaten (LROI). Ook vragen wij u 1 keer voor en 2 keer na de operatie (na 3 en 12 maanden) een (digitale) PROMs vragenlijst in te vullen. De uitkomsten daarvan worden ook vastgelegd in de LROI.

Deze gegevens worden gebruikt om de kwaliteit en veiligheid van de prothesen en orthopedische zorg verder te verbeteren. Zie voor meer informatie:

<https://zorgvoorbeweging.nl/wetenschap/registratie-van-prothesen>

## **Vragenlijst**

U kunt de vragenlijst vinden op **vragenlijst.lroi.nl**. Log in met de code **93467**. Houd uw patiëntnummer bij de hand, zodat u die op de vragenlijst kunt invullen.

# Vorbereiding in het ziekenhuis

## Combinatieafpraak

Ter voorbereiding op uw operatie hebt u een combinatieafpraak. De afdeling Opnameplanning neemt contact met u op om hiervoor een datum af te spreken.

De afspraak bestaat uit 3 onderdelen en duurt in totaal ongeveer 1,5 uur.

### 1. Bezoek aan de verpleegkundig consulent orthopedie

- U krijgt informatie over de opname en de operatie. Ook informeert de consulent u over de hulpmiddelen die u nodig hebt en wat u kunt verwachten in de periode na de operatie.
- Er wordt besproken welke hulp u thuis nodig hebt.
- U krijgt een recept voor desinfecterende zeep en neuszalf mee.

### 2. Bezoek aan de fysiotherapeut (intakegesprek)

De fysiotherapeut informeert u over de revalidatie (het oefenen met bewegen) tijdens en na de opname.

### 3. Bezoek aan het preoperatief spreekuur (POS)

Bij uw operatie wordt anesthesie (verdooving) gebruikt. Bij het plaatsen van een heupprothese is dat bijna altijd plaatselijke verdooving (ruggenprik) en soms algehele verdooving (narcose). De Opnameplanning stuurt u:

- Een afspraakbevestiging.
- Een uitnodiging voor het invullen van een gezondheidsvragenlijst.
- De informatie "Zorg rondom uw operatie of behandeling".

## Bloedprikken

U moet voor de operatie 2 keer uw bloed laten prikken. Op de polikliniek Orthopedie hebt u hiervoor 2 laboratoriumformulieren meegekregen. Hiermee kunt u zich zonder afspraak melden bij het laboratorium. Bent u de formulieren kwijt? Neem dan contact op met de polikliniek Orthopedie.

### • Eerste keer

Uiterlijk 1 dag voor de combinatieafpraak. Dat kan ook bij het laboratorium in Emmeloord.

### • Tweede keer

Een half uur voor uw opname in het ziekenhuis.

De anesthesist kan met de uitslag beoordelen of u veilig geopereerd kunt worden.

## Vorbereiding thuis

### Hulp

Na de operatie hebt u thuis hulp nodig. Ga na wie er in uw directe omgeving kunnen helpen. Dit kunnen naasten en/of vrienden zijn, maar u kunt ook gebruik maken van bijvoorbeeld thuiszorg of andere diensten zoals maaltijdservice.

### Hulpmiddelen

- Na de operatie hebt u krukken of een rollator nodig en stevige schoenen die u gemakkelijk aan en uit kunt doen. Deze moet u bij de opname bij u hebben, zodat u die na de operatie meteen kunt gebruiken.
- De eerste tijd na de operatie kan bukken lastig zijn. Hulpmiddelen zoals een lange schoenlepel en een grijper ("helping hand") kunnen dan handig zijn.
- Andere handige hulpmiddelen voor thuis kunnen zijn: handgrepen in douche en toilet of een douche- of tuinstoel voor in de douche. Ook is een stoel met armleuningen aan te raden omdat u dan gemakkelijker kunt gaan zitten en staan.

Voor het huren, lenen of kopen van hulpmiddelen kunt u terecht bij een thuiszorgwinkel in uw gemeente. Informatie over zorghulpmiddelen en vergoeding vindt u op: [www.hulpmiddelenwijzer.nl](http://www.hulpmiddelenwijzer.nl)

### Veiligheid

Probeer vallen en uitglijden in huis zoveel mogelijk te voorkomen, bijvoorbeeld:

- Haal losse kleden weg of doe er een antisliplaag onder.
- Haal spullen waarover u kunt struikelen van de vloer, zoals kleding, schoenen of snoeren.
- Gebruik een antislip mat in de douche of het bad.
- Zet meubels zo neer dat er voldoende ruimte is om te lopen met krukken of een rollator.

### Vervoer

U mag niet zelf naar huis rijden. Regel daarom van tevoren dat iemand u komt ophalen als u weer naar huis mag.

## **Vergoeding fysiotherapie**

Het bezoek aan de fysiotherapeut bij de combinatieafpraak en de fysiotherapiebehandelingen tijdens uw opname in het ziekenhuis worden vergoed vanuit het basispakket van uw zorgverzekering.

Bekijk de polisvoorwaarden van uw zorgverzekering of vraag uw zorgverzekeraar naar vergoedingen van de fysiotherapiebehandelingen na uw opname.

## **Vorbereiding op de operatie**

### **Bloedverdunnende medicijnen**

Als u bloedverdunnende medicijnen gebruikt dan moet u daar, in overleg met uw arts, voor de operatie soms tijdelijk mee stoppen.

### **Desinfecterende zeep en neuszalf**

Om het risico op een infectie zo klein mogelijk te maken, moet u vanaf 5 dagen voor de operatie desinfecterende vloeibare zeep en neuszalf gebruiken. Hiervoor hebt u een recept meegekregen van de verpleegkundig consulent orthopedie. De vloeibare zeep wordt niet vergoed door de zorgverzekering.

Hoe u de zeep en zalf moet gebruiken, vindt u in de folder: "Infectie voorkomen bij een orthopedische prothese".

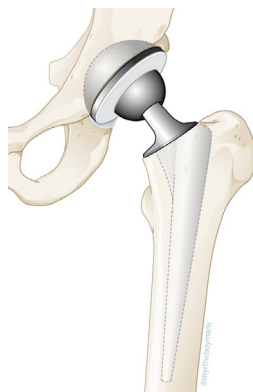
## **De operatie**

Tijdens de operatie ligt u op uw rug. De chirurg maakt een snee in de voorkant van uw bovenbeen.

De heup bestaat uit een kom en een kop die in elkaar passen. De versleten kop van de heup wordt verwijderd en vervangen door een metalen steel met keramische kop. Het kraakbeen wordt uit de heupkom verwijderd en er wordt een kunststof kom geplaatst.



Heupprothese



Plaatsing heupprothese

De operatiewond wordt met oplosbare hechtingen gesloten. De operatie duurt ongeveer 1,5 uur.

## Na de operatie

- U hebt een infuus in uw arm. Hierdoor kunnen vocht en medicijnen worden gegeven.
- Er zit een speciale pleister op de wond. Deze moet 5 dagen blijven zitten.
- Er wordt een controlefoto van uw heup gemaakt.
- Er wordt bloed afgenomen om te controleren of u tijdens de operatie niet teveel bloed hebt verloren.

U krijgt tijdens uw opname dagelijks een injectie om trombose te voorkomen.

- Als u voor de operatie geen bloedverdunnende medicijnen gebruikte, krijgt u bij uw ontslag een recept mee voor bloedverdunnende tabletten. Die moet u thuis tot 5 weken na de operatie innemen.
- Als u voor de operatie al bloedverdunnende medicijnen gebruikte, kunt u daarmee doorgaan of daar weer mee beginnen na de operatie. Het hangt van het soort medicijn af of u daarbij ook nog een recept voor andere bloedverdunnende tabletten krijgt. De verpleegkundige legt u dat uit.

## **Bewegen**

Met de juiste pijnstilling kunt u een paar uren na de operatie al beginnen met oefenen, onder begeleiding van een fysiotherapeut. Vroeg beginnen met oefenen heeft een aantal voordelen. Het gaat verslapping van de spieren tegen en maakt de kans op complicaties, zoals longproblemen en doorliggen, kleiner.

Meer informatie en oefeningen vindt u in de folder: "Fysiotherapie na een heupoperatie".

## **Ontslag**

Vaak kunt u na 1 nacht in het ziekenhuis weer naar huis en soms zelfs dezelfde dag. Bij uw vertrek uit het ziekenhuis krijgt u:

- Uitleg over de wondverzorging.
- Een (digitaal) recept voor medicijnen.
- Een verwijzing voor fysiotherapie.
- Een afspraak voor controle op de polikliniek, ongeveer 8 weken na uw ontslag. Er wordt dan ook een röntgenfoto gemaakt.
- Als dat nodig is: een overdracht voor de nazorg.

Vraag degene die u komt ophalen een rolstoel mee te nemen. Deze staan bij de hoofdingang.

## **Complicaties**

Ook al wordt een operatie goed uitgevoerd, toch kunnen er complicaties (problemen) optreden. Bij het plaatsen van een heupprothese kunnen dat zijn:

- Infectie van de heupprothese of het gebied er omheen.
- Trombose. Daarom krijgt u na de operatie een aantal weken injecties, als dat nodig is.
- Het nabloeden van de wond.
- De kop van de kunstheup kan uit de kom schieten (heupluxatie). De kans hierop is heel klein.
- Zenuwbeschadiging (verlamming van het been).
- Een verschil in beenlengte.
- Loslating van de heupprothese. Dat kan te maken hebben met overbelasting, overgewicht, een ongeval of een infectie.



## **Neem contact op met het ziekenhuis:**

- Als de wond rood is.
- Als u steeds meer pijn krijgt.
- Als u koorts krijgt (een lichaamstemperatuur van 38,5°C of hoger).
- Als er bloed, wondvocht of pus uit de wond komt.

**De eerste 24 uur na uw ontslag** belt u met afdeling A1 (Orthopedie).

**T:** 0515 - 48 87 00.

**Vanaf 24 uur na uw ontslag** belt u met de polikliniek Orthopedie.

Maandag tot en met vrijdag tussen 8:30 uur en 16:00 uur.

**T:** 0515 - 48 89 91.

Buiten deze dagen en uren belt u met de Spoedeisende Hulp (SEH) via de receptie van het ziekenhuis.

**T:** 0515 - 48 88 88

## **Thuis na de heupoperatie**

Thuis volgt een periode waarin u het nog rustig aan moet doen.

Ook al verloopt de genezing goed, u kunt nog niet meteen alles doen. Pijn, zwelling en vermoeidheid zijn meestal een teken dat u teveel hebt gedaan. Houd er rekening mee dat het nog 3 tot 12 maanden kan duren voor u weer helemaal hersteld bent.

### **Pijn**

- Gebruik paracetamol tegen de pijn, volgens het afbouwschema dat u hebt meegekregen. Als dit niet voldoende is, kunt u contact opnemen met uw huisarts. Ga pas afbouwen als u geen pijn meer hebt.
- U kunt last van spierpijn hebben.
- De pijnklachten die u vóór de operatie had, zullen voor het grootste deel verdwenen zijn. Soms is het operatiegebied de eerste maanden nog wat gevoelig. De pijn zal langzamerhand minder worden.
- Tot ongeveer 12 maanden na de operatie kunt u een doffe pijn voelen na lange wandelingen. Startpijn (pijn bij de eerste paar stappen na het opstaan) kan nog een tijdje aanhouden. Dit betekent niet dat de prothese niet goed werkt of los zit. Het pijnlijke gevoel verbetert zonder behandeling.
- Als u voor de operatie lang pijn hebt gehad, kunnen de spieren rond de heup daardoor korter zijn geworden. De heup kan dan na de operatie minder soepel zijn dan voordat u heupklachten kreeg.

## **Wond**

- De eerste tijd na de operatie kan het gebied rondom de wond dik en warm aanvoelen.
- U kunt rond de wond een blauwe plek hebben. Het komt voor dat deze plek afzakt naar uw knie en naar uw enkel. Het kan ongeveer 6 tot 8 weken duren voordat de blauwe plek is verdwenen.
- De wondpleister is waterafstotend. U mag hiermee onder de douche.
- Op de 5e dag na de operatie moet u de pleister weghalen. U hoeft alleen een nieuwe pleister te gebruiken als de wond nog niet helemaal dicht of droog is.
- Een goede (hand) hygiëne is belangrijk. Was altijd uw handen en droog ze af met een schone handdoek voordat u uw wond gaat verzorgen.
- Gebruik voor de huid rond de wond het liefst geen zeep en droog de huid deppend af. Gebruik daarvoor een schone handdoek (en niet de handdoek waar u uw lichaam mee hebt afgedroogd).
- De hechtingen lossen vanzelf op.
- Voor de genezing van de wond is het belangrijk dat u voldoende eet en minstens 1,5 liter drinkt. Zorg voor voldoende variatie in de voeding.

## **Zwelling**

Uw geopereerde been kan na de operatie flink dikker zijn dan uw andere been. Dat is normaal na het plaatsen van een heupprothese en dit verdwijnt in de eerste weken tot maanden na de operatie.

De zwelling is meestal 's avonds het grootst. Ook als u meer actief wordt, kan uw onderbeen weer gaan opzwellen.

Zorg er voor dat u niet steeds uw benen naar beneden hebt, leg de benen regelmatig hoog. De zwelling neemt steeds meer af als u de oefeningen van de fysiotherapeut blijft doen en een goede balans vindt in rust en activiteit.

## **Baden en zwemmen**

Als de wond goed geheeld en dicht is, mag u weer in bad. U mag een maand na de operatie weer zwemmen en naar de sauna gaan.

## **Bewegen en sporten**

De eerste weken na de operatie mag u licht bewegen, zoals wandelen. Als u twijfelt of en wanneer u een sport mag beoefenen, overleg dan met de verpleegkundig consulent orthopedie.

## **Autorijden**

U kunt weer autorijden als u voldoende kracht in uw been hebt om de pedalen goed te bedienen en om een noodstop te maken. Het is uw eigen verantwoordelijkheid om te bepalen wanneer dat zo is. U mag niet autorijden zolang u nog krukken of een rollator nodig hebt om goed te lopen, behalve als u al voor uw operatie gewend was een rollator te gebruiken.

## **Fietsen**

U kunt weer fietsen als u goed op onverwachte situaties in het verkeer kunt reageren, bijvoorbeeld snel kunt afstappen.

## **Werk**

U kunt langzaam weer proberen licht werk te doen. Zwaar werk, zoals tuinieren, mag de eerste weken na de operatie nog niet. Overleg eventueel met de verpleegkundig consulent orthopedie wanneer u weer kunt gaan werken.

## **Seksualiteit**

Als u voldoende bent hersteld van de operatie is er geen bezwaar seksueel actief te zijn.

## **Waar u na de operatie rekening mee moet houden**

Meestal blijft de heupprothese langer dan 15 jaar goed werken. Hoe lang uw heupprothese precies goed blijft, hangt onder andere af van uw lichamelijke conditie, uw gewicht en hoe actief u bent. U kunt uw heupprothese beschermen door rekening te houden met het volgende:

- **Voorkom infectie en let op de symptomen**

Uw heupprothese blijft altijd gevoelig voor infectie. Zorg er zoveel mogelijk voor dat er geen wondjes ontstaan. Als u ergens in uw lichaam een infectie krijgt, dan kan deze zich verspreiden naar uw prothese. Let daarom goed op als u een infectie hebt, bijvoorbeeld een blaasontsteking, wondjes aan het geopereerde been of een keelontsteking. Neem dan contact op met de huisarts.

- **Voorkom overgewicht en beweeg voldoende**

Als u te zwaar bent, wordt de druk en de kracht op de heupprothese te groot. Blijf daarom in beweging, door bijvoorbeeld te wandelen, zwemmen of fietsen. Zo blijft u ook de spieren rondom uw heupprothese versterken.

- **Sport**

Sporten met een zware belasting voor de heup, zoals hardlopen of contactporten, kunnen er voor zorgen dat uw heupprothese sneller slijt. Ook kan er door de druk van de heupprothese op het omliggende weefsel een bloeditstorting of irritatie ontstaan. Bacteriën kunnen dan een infectie veroorzaken.

## **Contact**

Hebt u nog vragen? De polikliniek Orthopedie is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 8:30 uur en 16:00 uur.

**T:** 0515 - 48 89 91.

***Hebt u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?***

*Wij ontvangen ze graag via [folders@mijnantoniuss.nl](mailto:folders@mijnantoniuss.nl)*