

**Orthopedie**

## **Gebroken heup**



Antonius Ziekenhuis is onderdeel van de Antonius Zorggroep

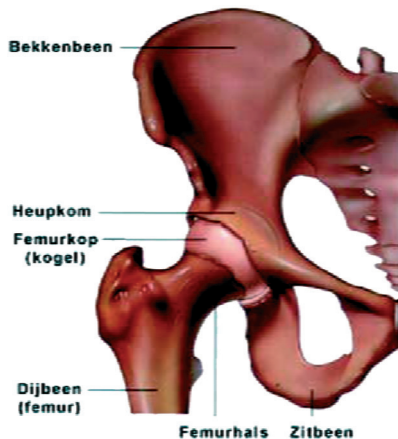


## Een gebroken heup

U hebt uw heup gebroken. In deze folder krijgt u uitleg over de breuk, de operatie en uw verblijf in het ziekenhuis.

Een gebroken heup komt vaak voor bij mensen die gevallen zijn. De oorzaak kan verschillend zijn, van een stoepje dat niet wordt gezien, een mat waarover uitgegleden wordt, tot duizeligheid die aanleiding is voor een valpartij.

De heup bevindt zich op de plaats waar het bovenbeen en het bekken bij elkaar komen.



## Klachten en diagnose

Na de val is er sprake van veel pijn. Het is meestal niet meer mogelijk om te lopen of te staan op het zere been. Vaak ligt het been naar buiten gedraaid en lijkt het korter.

Bij binnenkomst in het ziekenhuis zijn er röntgenfoto's gemaakt van uw beide heupen en het bekken. Op die foto's is te zien waar het bot gebroken is.

## Vorbereiding op operatie

Vanuit de thuissituatie of via de Spoedeisende Hulp wordt u opgenomen op afdeling A1. De verpleegkundige zal u vragen naar uw medische verleden, uw medicijngebruik en of u tot nu toe zelfstandig kon wonen en leven. Ook wordt gevraagd naar uw woonomstandigheden en naar de gegevens van uw contactpersoon.

Als u 70 jaar of ouder bent, is de geriater (specialist Ouderengeneeskunde) de medebehandelaar tijdens uw ziekenhuisverblijf. De orthopeed/chirurg blijft de hoofdbehandelaar.

Voordat u geopereerd wordt, zal worden overlegd met de anaesthesioloog. De anesthesioloog beoordeelt uw conditie en eventuele risicofactoren voor uw operatie. De anesthesioloog bepaalt welke wijze van verdoving wordt gegeven en vanaf wanneer u nuchter moet blijven (niets meer mag eten of drinken). Zie hiervoor de folder: "Zorg rondom uw operatie of behandeling".

## De operatie

De operatie kan op verschillende manieren gedaan worden, afhankelijk van de soort breuk.

- Heupprothese: heupkop en kom worden vervangen door een prothese.
- DHS (dynamische heupschroef), gamma-nail of met schroeven: de heupkop wordt gerepareerd met behulp van schroeven, DHS of gamma-nail.

Uw arts vertelt u op welke manier uw heup wordt geopereerd.

Na de operatie blijft u korte tijd op de uitslaapkamer. Als u weer goed wakker bent, gaat u naar de verpleegafdeling.

Op de eerste dag na de operatie wordt een controlefoto gemaakt van uw heup.

Er wordt bij u een bloedverdunnend middel ingespoten om trombose te voorkomen. Dit krijgt u tot 5 weken na de operatie.

## Complicaties

Na elke operatie kunnen complicaties optreden, zoals een infectie van de wond, trombose, zenuwletsel of een nabloeding. Bij uitzondering komt, als u een prothese hebt gekregen, een luxatie (ontwrichting) van de heup voor. Dat uw heup dik is, is normaal en dit kan wel weken aanhouden. Wij adviseren u de heup goed te koelen, af en toe het been hoog te leggen en in beweging te blijven.

## Revalidatie na de operatie

Na de operatie zult u met hulp van een fysiotherapeut weer gaan lopen. Het doel is dat u zo snel mogelijk weer zelfstandig kunt lopen met een hulpmiddel. De fysiotherapeut komt de eerste dagen na uw operatie dagelijks bij u langs om samen met u te oefenen. Voor een goede revalidatie is het belangrijk dat u zelf een actieve bijdrage levert. Tijdens uw opname wordt er gekeken wat het vervolg wordt als u weer naar huis gaat. Hierbij moet u denken aan revalidatie op een revalidatieafdeling in een verpleeghuis of verdere behandeling bij een fysiotherapeut bij u in de buurt. Het kan zijn dat uw arts om diverse redenen besluit dat u uw heup maar gedeeltelijk of helemaal niet mag belasten; dit hoort u van de arts, verpleegkundige of fysiotherapeut. Zie hiervoor ook de folder "Fysiotherapie na een gebroken heup".

## Ontslag uit het ziekenhuis

Hoe lang u in het ziekenhuis blijft, is afhankelijk van uw herstel. De opname duurt gemiddeld 2 tot 5 dagen.

- Als u zichzelf kunt verzorgen, mag u naar huis. Bij het wassen van de de voeten en het aan- en uittrekken van de kousen hebt u dan nog wel hulp nodig of moet u hulpmiddelen gebruiken. Het kan nodig zijn om de thuiszorg in te schakelen. Dit wordt, in overleg met u, geregeld door een verpleegkundige.
- Als u niet direct naar huis kunt, gaat u naar een revalidatieafdeling in een verpleeghuis. De therapie wordt daar vervolgd. Informatie over het verpleeghuis krijgt u tijdens een gesprek met de orthopedisch verpleegkundige.

Voor het ontslag neemt de verpleegkundige nog enkele praktische zaken met u door, zoals de datum van de controleafspraak met de orthopedisch verpleegkundige/orthopeed en het medicijngebruik na ontslag. Ondanks een goede voorbereiding op uw ontslag kunnen er thuis nog problemen ontstaan waar u zich geen raad mee weet. Als dat zaken zijn die niet kunnen wachten tot de volgende controleafspraak, kunt u contact opnemen met uw huisarts.

## **Leefregels en adviezen**

De eerste 6 weken na de operatie blijft u met krukken lopen. Tijdens de eerste 2 maanden na de operatie is het belangrijk dat u de adviezen over het verdere herstel goed volgt om de breuk zo snel mogelijk te laten genezen. U mag staan en lopen (mobiliseren) met 2 krukken zolang dat nodig is. Daarna kunt u afbouwen naar staan en lopen met 1 kruk en zonder kruk. U krijgt hiervoor advies van de fysiotherapeut (zie de folder 'Fysiotherapie na een gebroken heup').

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 signalen die aangeven dat u teveel hebt gedaan.

Oefen dagelijks en dan liever meerdere keren per dag kort dan één keer lang. Voer de oefeningen rustig uit en vermijd de pijngrens. Schrik niet als u spierpijn krijgt, dit komt omdat u uw heup anders gaat gebruiken dan voorheen. Als u aanhoudende en/of toenemende pijn hebt in het heupgebied, meld dit dan bij de arts.

## **Fysiotherapie**

Tijdens de opname krijgt u advies van de fysiotherapeut of u thuis wel of niet door moet gaan met fysiotherapie. Als u het advies krijgt om thuis wel door te gaan, moet u zelf contact opnemen met een fysiotherapeut bij u in de buurt.

## **Zitten**

Gebruik het liefst een hoge stoel met armleningen, waarop u kunt steunen als u gaat zitten of staan. Breng eventueel handgrepen aan in het toilet of maak gebruik van een toiletverhoger (te leen bij het Hulpmiddelen Centrum).

## **Liggen**

Het is verstandig uw bed hoog te zetten zodat u niet door de knieën hoeft om op bed te gaan zitten. Als het nodig is, kunt u verhogers lenen bij het Hulpmiddelen Centrum. Slaap op uw rug met de benen recht en iets gespreid. Als u op uw zij wilt gaan liggen, ga dan op de niet geopereerde kant liggen en doe een dik stevig kussen tussen uw knieën. Zodra het litteken niet meer pijnlijk is, mag u op de geopereerde kant liggen. U hoeft dan geen kussen meer te gebruiken.

## **Lopen**

- Gebruik 2 krukken en draag stevige schoenen.
- Let bij het belasten van de heup op de positie van het geopereerde been, vooral bij het draaien van uw lichaam. Draai niet over het geopereerde been.
- Een paar keer een klein stukje lopen is beter dan in één keer een grote afstand.
- Voorkom uitglijden: haal losse kleedjes weg en gebruik een douchemat.

## **Baden en douchen**

- Breng eventueel handgrepen aan op de muur in de badkamer en douche.

## **Wanneer een arts waarschuwen?**

- Als de operatiewond gaat lekken.
- Als de wond of de heup steeds dikker wordt.
- Als de wond meer pijn gaat doen ook al bent u minder gaan oefenen en bewegen.
- Als u niet meer op uw geopereerde been kunt staan, terwijl u dat eerst wel kon.
- Als u koorts krijgt, hoger dan 38,5°C.

Van maandag tot en met vrijdag tussen 8:30 en 16:30 uur kunt u contact opnemen met de polikliniek Orthopedie.

Telefoonnummer: 0515 - 48 89 91.

Buiten kantoortijden belt u met de Spoedeisende Hulp via de receptie van het ziekenhuis.

Telefoonnummer: 0515 - 48 88 88.

## **Nazorg**

De controle bij de orthopeed of orthopedisch verpleegkundige is enkele weken tot maanden na ontslag. Er wordt een röntgenfoto gemaakt van uw geopereerde heup.

## **Vragen**

Als u na het lezen van deze folder vragen hebt, kunt u contact opnemen met de polikliniek Orthopedie. De polikliniek is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 8:30 en 16:30 uur.

Telefoonnummer: 0515 - 48 89 91.

**Antonius Ziekenhuis  
Bolswarderbaan 1  
8601 ZK Sneek**

**Urkerweg 4  
8303 BX Emmeloord**

**Vissersburen 17  
8531 EB Lemmer**

**Postadres  
Postbus 20.000  
8600 BA Sneek**

**Telefoon  
0515 - 48 88 88**

**[www.mijnantonius.nl](http://www.mijnantonius.nl)**

**25-09-2018**