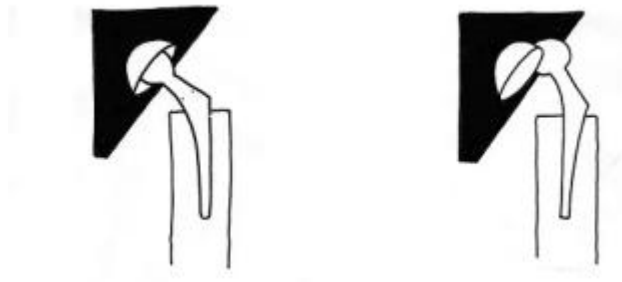


Behandeling

# Heup uit de kom voorkomen: leefregels en adviezen

Na het plaatsen van een nieuwe heup, kan deze uit de kom schieten.

De arts plaatst uw heup dan weer terug. Het is belangrijk dat u zich hierna weer minstens 3 maanden aan dezelfde leefregels houdt als na uw heupoperatie. Verder is het belangrijk om te weten door welke beweging uw heup uit de kom is gegaan. Dit om te voorkomen dat het weer gebeurt.



## Leefregels en adviezen

Hier vindt u alle belangrijke informatie

### Leefregels en adviezen

Na het terugplaatsen mag u de heup direct weer 100% belasten. Als het nodig is kunt u gebruik maken van een loophulpmiddel. Zodra u weer zelfstandig kunt lopen en de normale dagelijkse dingen kunt doen, mag u weer naar huis.

De eerste 8 weken is het belangrijk dat u bij het zitten, opstaan, draaien, aan- en uitkleden, liggen, bukken, grijpen en het in- en uit een auto stappen extra let op:

- het buigen van uw heup (niet verder dan 90°);
- het kruisen van uw benen;
- het naar binnen draaien van uw knie.

Na 6 weken mag u weer fietsen. Gebruik dan een damesfiets met een lage instap.

We raden u dringend aan om de eerste 2 maanden niet zelf auto te rijden.

## Liggen



*Goed*

- In het begin kunt u het beste op uw rug liggen met een dik kussen tussen uw benen.
- Plaats een dik kussen tussen uw knieën als u op uw zij ligt.
- U mag op uw buik slapen. Draai van uw rug naar uw buik over de geopereerde kant.



*Fout*

- Ligt u op uw gezonde kant? Zorg dan dat uw geopereerde been niet kruist over uw gezonde been. Leg uw benen wat gespreid, door een kussen tussen uw benen te leggen.

## Staan en draaien



*Goed*

- Tijdens het draaien op de plaats moet u uw voeten goed optillen.
- Verplaats u met kleine pasjes.



- Ga niet staan met uw knie naar binnen gedraaid.

*Fout*

## Zitten



- Maak gebruik van hogere stoelen met armleuningen.
- Uw juiste zithoogte kunt u met uw fysiotherapeut bepalen.

*Goed*



- Ga niet zitten op:
  - te lage stoelen;
  - te zachte banken;
  - een te laag toilet, gebruik een toiletverhoger.
  - een te laag bed, gebruik eventueel klossen.
- Als u zit, trek dan niet uw knieën naar uw borst. En zorg ervoor dat u niet te ver naar voren reikt.

*Fout*



*Fout: vermijd het naar binnen draaien van uw been*



*Fout*



*Fout: vermijd het kruisen van uw benen*



*Goed*



- Zet uw geopereerde been naar voren bij het opstaan en gaan zitten.
- Gebruik uw handen tijdens het opstaan. Hierdoor komt er minder druk op uw heup.

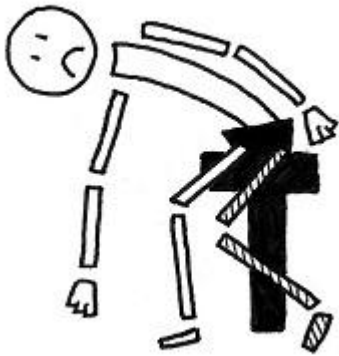
*Goed*



- Zorg ervoor dat u niet te ver voorover bukt en/of buigt bij het opstaan en gaan zitten.

*Fout*

Bukken en tillen

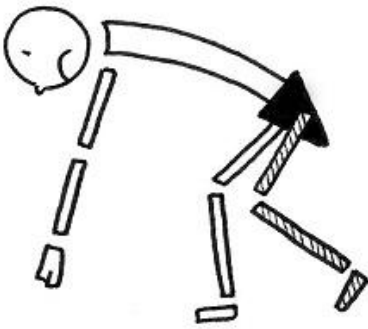


Fout: vermijd bukken vanuit de stoel om iets op te rapen.

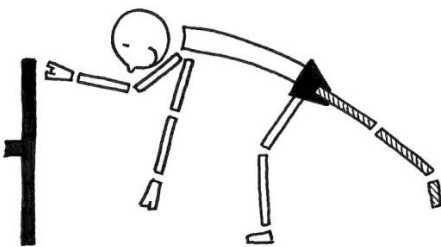


Fout

- Voorkom bukken, omdat uw heup dan te ver buigt.

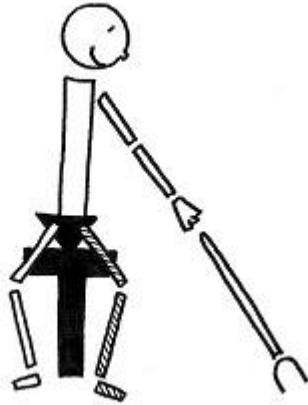


Fout

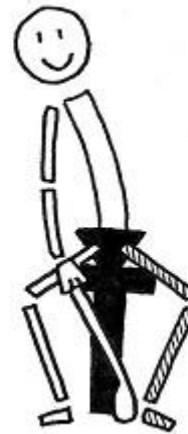


Goed

- Wilt u toch iets van de grond oprapen? Zet dan het geopereerde been naar achteren.
- Steun op uw andere been en zoek met uw hand steun op bijvoorbeeld een stoel, tafel of stok.



*Goed: zo nodig kunt u een zogenaamde 'helpinghand' gebruiken, dit is een hulpmiddel.*



*Goed*

## In en uit de auto stappen

### Instappen

- Voordat u in de auto stapt, zet u eerst de autostoel in de achterste stand en de rugleuning iets achterover.
- Eventueel kunt u nog een plastic zak of draaischijf op de zitting leggen voor het draaimoment.
- Daarna gaat u zitten met het geopereerde been naar voren. Verplaats uw billen zover mogelijk in de zitting. En verplaats uw benen zonder uw knie naar binnen te draaien in de auto. Zet de stoel niet weer naar voren.

### Uitstappen

- Laat uw romp achterover leunen bij het uitstappen en zet dan 1 voor 1 uw voeten uit de auto.
- Zet bij het opstaan uw geopereerde been naar voren. Gebruik uw handen tijdens het opstaan, bij voorkeur niet aan de portier. Hierdoor komt er minder druk op de heup.

## Heeft u nog vragen?

Heeft u vragen over deze informatie? Bel dan tijdens kantooruren met de afdeling Paramedische ziekenhuiszorg, telefoonnummer (073) 553 61 55.

## Praktische tips

### MijnJBZ

Via MijnJBZ (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz>) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Zie ook: Wat kan ik in MijnJBZ zien?

(<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/wat-kan-ik-in-mijnjbz-zien>)

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak>). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

## Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven>) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

## Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen>) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

## Betrokken afdelingen

Fysiotherapie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie>)

Orthopedie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie>)

Code PMD-108