

Een gebroken heup, behandeling met operatie

U bent onder behandeling bij Amsterdam UMC omdat u de heup heeft gebroken. Vanwege het soort breuk was het noodzakelijk deze met een operatie te behandelen. U mag de heup direct na de operatie belasten op geleide van klachten. In deze folder krijgt u informatie over de behandeling en het herstel na de operatie. Per fase van het herstel leggen we uit welke adviezen u kunt opvolgen en welke oefeningen u kunt doen.

Controle ziekenhuis

U wordt gecontroleerd in de polikliniek. Bij ieder bezoek krijgt u uitleg over het herstel en instructies over de revalidatie.

Duur revalidatie

De revalidatie duurt meestal 6 tot 12 maanden, totdat het eindresultaat is bereikt. Het herstel wisselt per persoon en is afhankelijk van hoe u functioneerde voor de operatie.

Fase 1: zelfstandige transfers, lopen onder begeleiding (week 1 en 2)

Wond

Na 10 tot 14 dagen worden de hechtingen verwijderd op de polikliniek, in de revalidatieinstelling waar u tijdelijk verblijft of door de huisarts. U kunt de wond afspoelen onder de douche. Laat de wond eerst opdrogen voordat u er een pleister opdoet.

Klachten

Door het letsel en de operatie is het gebied rondom uw heup gezwollen en heeft u pijn bij bewegen. U kunt problemen hebben met slapen, omdat het liggen op de geopereerde heup pijnlijk is en u moeilijk van houding kunt veranderen. U kunt pijnmedicatie nemen, bespreek dit met uw behandelend arts. Gaandeweg wordt de pijn minder.

Dagelijkse activiteiten

In deze fase is het normaal dat u hulp nodig heeft bij het wassen en aankleden en bij het verplaatsen. De eerste dagen kost het veel inspanning om in en uit bed te komen. Door de pijn kunt u nog weinig steunnemen op het geopereerde been en heeft u een loophulpmiddel nodig. De eerste dagen kunt u maar een paar passen maken naar een stoel of een korte afstand lopen naar de toilet. Gaandeweg neemt de pijn af en komt u makkelijker uit bed en lukt het om verder te lopen. U gaat naar een revalidatie instelling als u nog niet zelfstandig genoeg bent om naar huis te gaan. Voor het herstel is het belangrijk regelmatig uit bed te komen en kleine afstanden te lopen. U loopt bijvoorbeeld naar de toilet en zit op een stoel tijdens de maaltijden. Het is belangrijk dat u veilig en netjes loopt.

Oefenen

Na de operatie oefent u samen met de fysiotherapeut in het ziekenhuis om weer zelfstandig in en uit bed te komen, van zit tot stand te komen en te lopen met een loophulpmiddel. Indien nodig oefent u het traplopen. Samen met de fysiotherapeut bepaalt u welk loophulpmiddel het meest geschikt is voor u.

In bijlage 1 (pagina 4) staan oefeningen die u eerst met uw fysiotherapeut kunt doen en later zelfstandig. Deze oefeningen zijn bedoeld om de spieren van uw geopereerde been weer te gebruiken en de houding tijdens het zitten, staan en lopen te verbeteren. Het is heel normaal dat u door de pijn en de zwelling de geopereerde heup nog niet normaal kunt bewegen. Het is belangrijk dat u tot de pijngrens beweegt en de beweging niet forceert. Het heeft geen zin uzelf pijn te doen. Het zal steeds beter gaan als u regelmatig oefent.

Fase 2: zelfstandig lopen met een hulpmiddel (week 3 t/m 6)

Klachten

In deze fase is het gebied rondom uw heup nog pijnlijk, stram en stijf. Het gaat beter, maar u kunt de geopereerde heup nog snel overbelasten. U merkt dat u meer doet op een dag en overdag alleen in bed ligt om een middagdutje te doen. Het is normaal dat u meer klachten heeft aan het einde van de dag. Heeft u de volgende dag nog steeds veel pijn, oefen dan minder intensief of loop minder ver. Het is normaal dat het liggen op de geopereerde heup nog pijnlijk is.

Dagelijkse activiteiten

Het bewegen gaat steeds beter. U kunt zelfstandig in en uit bed komen en makkelijker opstaan uit een stoel en verder lopen met een loophulpmiddel. Ook lukt het traplopen met bijstappen en 1 kruk. U kunt meer steunnemen op het geopereerde been, maar zonder steun stabiel staan lukt nog niet. In het begin van deze fase loopt u vooral in huis, maar gaandeweg kunt u veilig buiten lopen. Bespreek dit met uw fysiotherapeut.

In deze fase worden zware activiteiten (tillen, lang staan, ver lopen, zware krachttraining) afgeraden. Op geleide van de pijn kunt u zittend werk doen. Fietsen wordt afgeraden in deze fase. Om de conditie te verbeteren kunt u bijvoorbeeld fietsen op een hometrainer. Vragen over het autorijden bespreekt u met de arts van uw schadeverzekering.

Tips:

- Loopt u mank of 'waggelt' u vanwege pijn of zwakte, dan heeft u een loophulpmiddel nodig.
- Belangrijk is dat u op een stabiele en veilige manier loopt en niet hoe ver u loopt.
- Wissel het liggen, zitten, staan en lopen af.

Oefenen

In deze fase oefent u om de soepelheid van de heup te verbeteren en de spieren te versterken zonder extra gewicht. Het is belangrijk samen met de fysiotherapeut te oefenen om het geopereerde been meer te belasten om uiteindelijk zonder zonder loophulpmiddel te kunnen lopen. Staat u steviger op het geopereerde been, dan kunt minder steun nemen op het loophulpmiddel of zelfs lopen met 1 kruk (aan de kant van het niet-geopereerde been). De oefeningen in bijlage 2 (op pagina 10) kunt u hiervoor gebruiken.

De oefeningen uit fase 1 kunt u vaker of doen of meer herhalingen maken. Ook kunt u starten met de oefeningen in bijlage 2 (op pagina 10). Het is belangrijk dat u tot de pijngrens beweegt en de beweging niet forceert. Sla een oefening over als deze nog te zwaar is.

Fase 3: loopafstand vergroten, afbouwen loophulpmiddel (week 7 tot 12)

Klachten

U merkt dat de klachten langzaam afnemen. De spieren rondom de heup kunnen nog steeds gevoelig zijn. Als de pijn erger wordt is het belangrijk op tijd gas terug te nemen. Bijvoorbeeld door minder ver te lopen, minder intensief te oefenen of meer rust te nemen op de dag. Ook kunt u pijn hebben doordat u ‘waggelt’ of mank loopt. Het advies is om dan te lopen met een loophulpmiddel.

Dagelijkse activiteiten

De heup wordt steeds soepeler, waardoor het aankleden beter gaat. Ook lukt het om lichte huishoudelijke taken te doen, zoals staand koken of afwassen. Zware (huishoudelijke) taken zoals stofzuigen of boodschappen tillen kunnen nog klachten geven. Het is verstandig pas zonder hulpmiddel te lopen als u veilig en stabiel staat op het geopereerde been en niet mank loopt. Het herstel verschilt per persoon. Sommigen gebruiken bijvoorbeeld geen loophulpmiddel bij korte afstanden (binnen), maar bij lange afstanden (buiten) wel. Het is normaal dat u nog niet de hele dag op pad kunt zijn. Afhankelijk van uw werkzaamheden kunt u volledig of gedeeltelijk weer werken. Bepreek dit met uw behandelend arts.

Oefenen

U kunt de oefeningen in de bijlagen blijven doen en eventueel meer herhalingen maken. Langzamerhand wordt het verschil in kracht en bewegelijkheid met het goede been minder. Meestal is het trainen met het eigen lichaamsgewicht voldoende. Tijdens het oefenen mogen de spieren gevoelig zijn, maar de pijn moet langzaam wegtrekken als u stopt met oefenen.

Fase 4: pijnvrij wandelen zonder loophulpmiddel (na 3 maanden)

Klachten

Gaandeweg zullen de klachten afnemen. Het is belangrijk uw grenzen op te zoeken, maar het geopereerde been niet te overbelasten.

Dagelijkse activiteiten/sport

U merkt dat het geopereerde been sterker wordt. U kunt krachtiger opstaan uit een stoel, veilig en stabiel staan en misschien zonder loophulpmiddel binnen lopen. Belangrijk is dat u niet mank loopt. De loopafstand wordt groter en u heeft minder rust nodig. Liep u voor de breuk met een loophulpmiddel vanwege problemen met de balans of andere klachten, dan blijft u dit doen eventueel in overleg met uw fysiotherapeut.

U kunt buiten fietsen als u normaal gesproken zonder hulpmiddel loopt en veilig op en af kunt stappen. Afhankelijk van uw werkzaamheden, kunt u uw werk volledig of gedeeltelijk weer hervatten. Bepreek dit met uw behandelend arts.

Oefenen:

Als u steeds actiever bent en u loopt stabiel en zonder pijn, dan is fysiotherapie niet noodzakelijk. Heeft u nog klachten en kunt u daarom uw dagelijkse activiteiten of werkzaamheden niet hervatten, dan heeft u mogelijk nog begeleiding nodig van een fysiotherapeut. Het soort oefeningen is afhankelijk van uw dagelijkse bezigheden en welke klachten u nog heeft van de breuk(en).

Vragen en contact

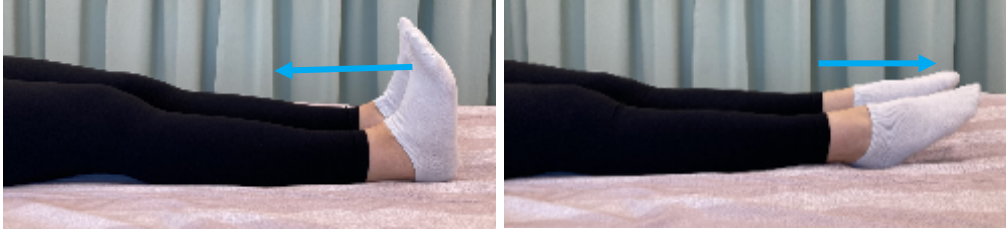
Uw behandelend arts of de fysiotherapeut van het ziekenhuis zal u tijdens de ziekenhuisopname of tijdens de poliklinische controle instructies en uitleg over de oefeningen geven. Meestal krijgt u een verwijzing voor fysiotherapie (zie ook www.traumarevalidatie.nl voor een praktijk bij u in de buurt).

Bij dringende vragen kunt u contact opnemen met:

- De Spoedeisende Eerste Hulp (SEH) 020-5663333 (locatie AMC)
- De Polikliniek Traumachirurgie (locatie AMC) 020-5662180
- De fysiotherapeut van Amsterdam UMC (locatie AMC) via e-mail traumarevalidatie@amsterdamumc.nl

Bijlage 1: oefeningen fase 1

1. Buig en strek afwisselend de voeten. Herhaal 10 keer.



2. Leg een opgerold handdoekje onder de knie. Span de bovenbeenspier aan. Het onderbeen komt hierdoor los van het matras. Houd 5 sec. vast en ontspan. Herhaal 5 tot 10 keer. Herhaal de oefening met het andere been.



3. Buig en strek de heup en knie door de voet over het matras te bewegen. Herhaal 5 tot 10 keer. Herhaal de oefening met het andere been.



4. Zet de benen gebogen op het matras. Maak uw buik hard en span tegelijkertijd de bilspieren aan. Let op: de buik niet uitzetten maar intrekken (plat maken). Adem rustig door. Herhaal 5 tot 10 keer.



5. Span eerst de bil- en buikspieren aan, til dan het zitvlak van het bed. Houd een paar tellen vast. Herhaal 5 keer.



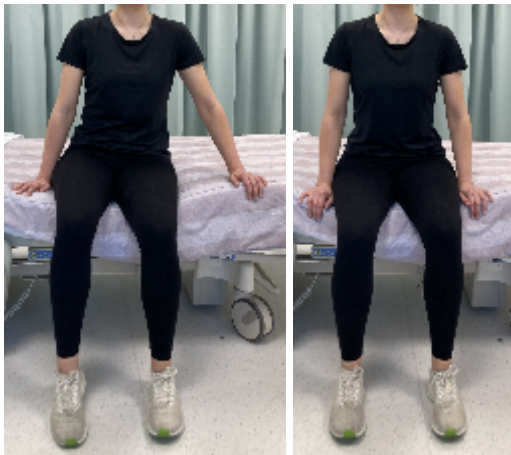
6. Zet de benen gebogen op het matras. Plaats een zachte bal of een zachte ballon tussen uw knieën. Maak uw buik hard, span de bilspieren aan en druk de binnenkant van de knieën voorzichtig tegen de bal. Houd de positie een paar tellen vast. Herhaal 5 tot 10 keer.



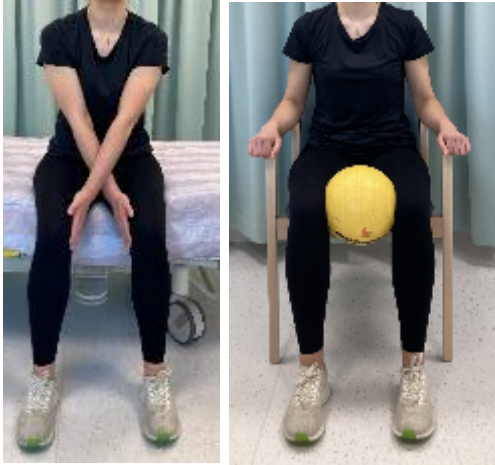
7. Ga op de buik liggen en buig en strek 5 tot 10 keer de knie. Herhaal de oefening met het andere been.



8. Ga goed rechtop zitten met de voeten gesteund op de vloer. Verdeel het gewicht gelijkmatig over het zitvlak.



9. Ga zitten met de voeten gesteund op de vloer. Verdeel het gewicht gelijkmatig over het zitvlak. Zet de handen aan de binnenzijde van de knieën of plaats een zachte bal tussen de knieën. Span de bilspieren en buikspieren aan en druk de binnenkant van de knieën voorzichtig tegen uw handen of de bal.



10. Ga zitten met de voeten gesteund op de vloer. Verdeel het gewicht gelijkmatig over het zitvlak. Zet de handen aan de buitenzijde van de knieën. Span de bilspieren aan duw de buitenkant van de knieën tegen de handen. Laat geen beweging toe. U bepaalt zelf hoeveel druk u kunt geven. Herhaal 5 tot 10 keer.



11. Ga zitten met de voeten gesteund op de grond. Til de benen 5 tot 10 keer om en om gebogen op.



12. Ga zitten op een stoel. Het bovenbeen steunt volledig op de zitting. Streck uw knie 5 tot 10 keer. Houd een paar tellen vast en zet de voet weer op de grond. Herhaal de oefening met het andere been.

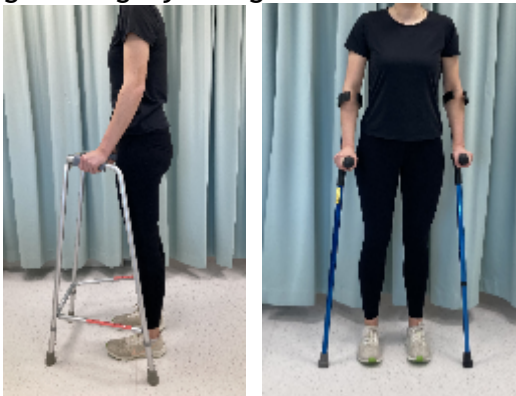


13. Opstaan vanuit een stoel

Steun nemen op het geopereerde been is vaak pijnlijk. Om minder pijn te hebben, kunt u het geopereerde been iets naar voren plaatsen en tot stand komen via het 'goede' been. Gaandeweg kunt u beide benen evenveel inschakelen als de pijn minder wordt. U kunt ook een stoel met een hoge zitting gebruiken.



Als u eenmaal staat dan plaatst u het geopereerde been naast uw 'goede' been. Verdeel het gewicht gelijkmatig over beide benen terwijl u steun neemt op een loophulpmiddel.



Gaan zitten

Zet eerst het geopereerde been iets naar voren, neem steun op de stoelleuning en ga zitten.

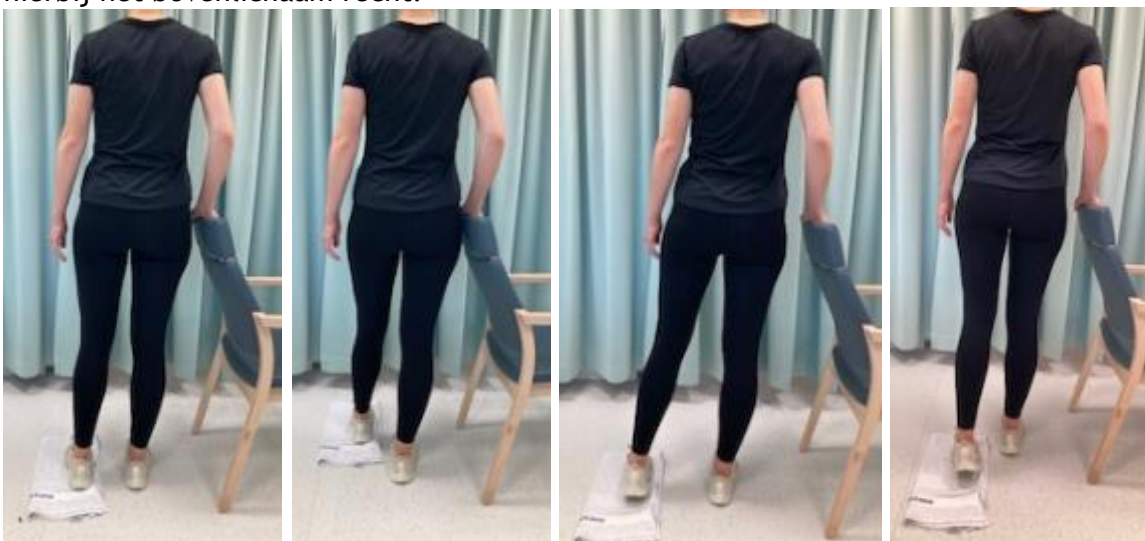
14. Neem steun en buig 5 tot 10 keer de knie van het geopereerde been. De knie wijst zoveel mogelijk naar beneden.



15. Neem steun en ga op de tenen staan. Probeer het gewicht gelijkmatig over de benen te verdelen. Herhaal 5 tot 10 keer.



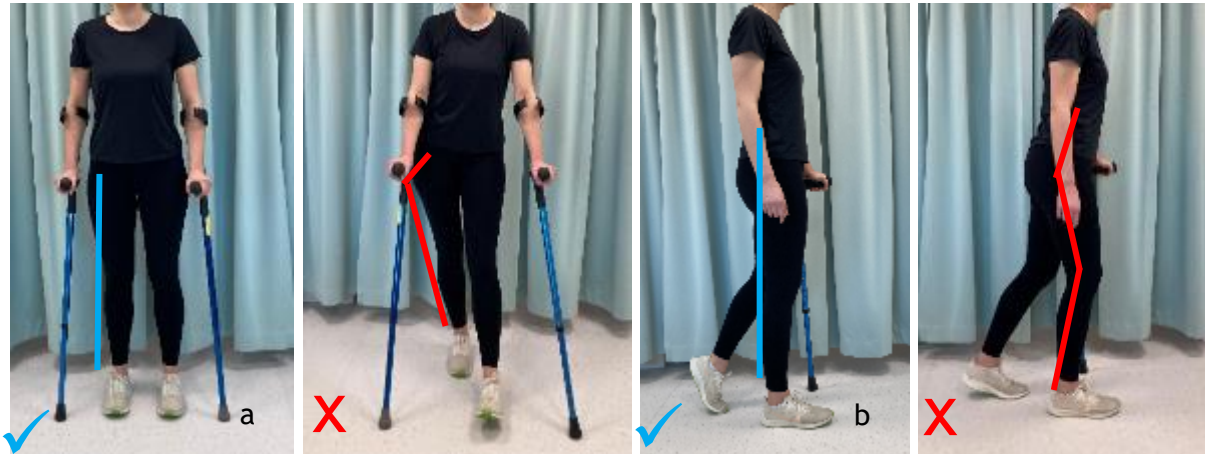
16. Leg een handdoekje onder de voet van het geopereerde been. Neem steun. Schuif het geopereerde been 5 tot 10 keer een klein stukje naar voren, opzij en naar achter. Houd hierbij het bovenlichaam recht.



17. Lopen met 2 krukken of een looprek/rollator

Het is belangrijk stabiel en rechtop te lopen en zo min mogelijk te 'waggelen'.

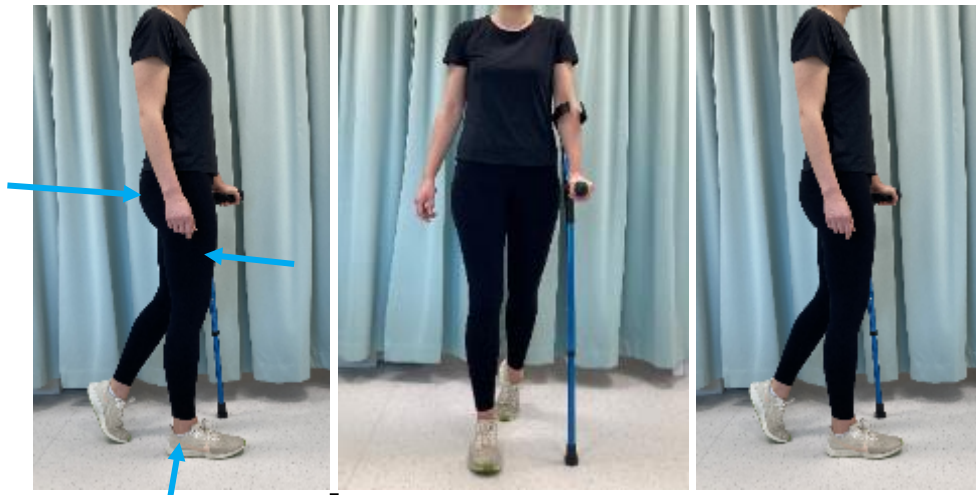
- Houd het bovenlichaam en het bekken recht boven de knie en de enkel. Span de bilspieren aan en zak niet door de heup.
- Loop rechtop. Bij het steunnemen, span de bilspieren (strek de heup) en de bovenbeenpsier (strek de knie) en geef druk op de hak van uw voet.



Bijlage 2: oefeningen fase 2

1. Staan en stabiel lopen met 1 kruk.

- Is uw linker heup geopereerd, dan neemt u de kruk in uw rechterhand.
Is uw rechter heup geopereerd, dan neemt u de kruk in uw linkerhand.
- Het been waar u op staat tijdens het lopen (het standbeen) moet zoveel mogelijk recht zijn.
- U doet dit door tegelijkertijd de bilspiers, de bovenbeenspier aan te spannen en druk op de hak te geven. U maakt dan het been stabiel als een 'pilaar' terwijl het andere been een stap maakt.



- NB: U heeft nog 2 krukken nodig als u nog veel pijn heeft bij het steunnemen, waardoor u de heup en de knie niet goed strekt of 'waggelt'.
2. Ga zitten op een stoel. Het bovenbeen steunt volledig op de zitting. Bind een gewicht om uw enkel en strek 5 tot 10 keer uw knie. Houd een paar tellen vast en zet de voet weer op de grond. Herhaal de oefening met het andere been.



3. Bind een elastiek om de bovenbenen, net boven de knie, en spreid uw benen. Houd een paar tellen vast. Herhaal 5 tot 10 keer. U kunt deze oefening in zit of in lig doen.



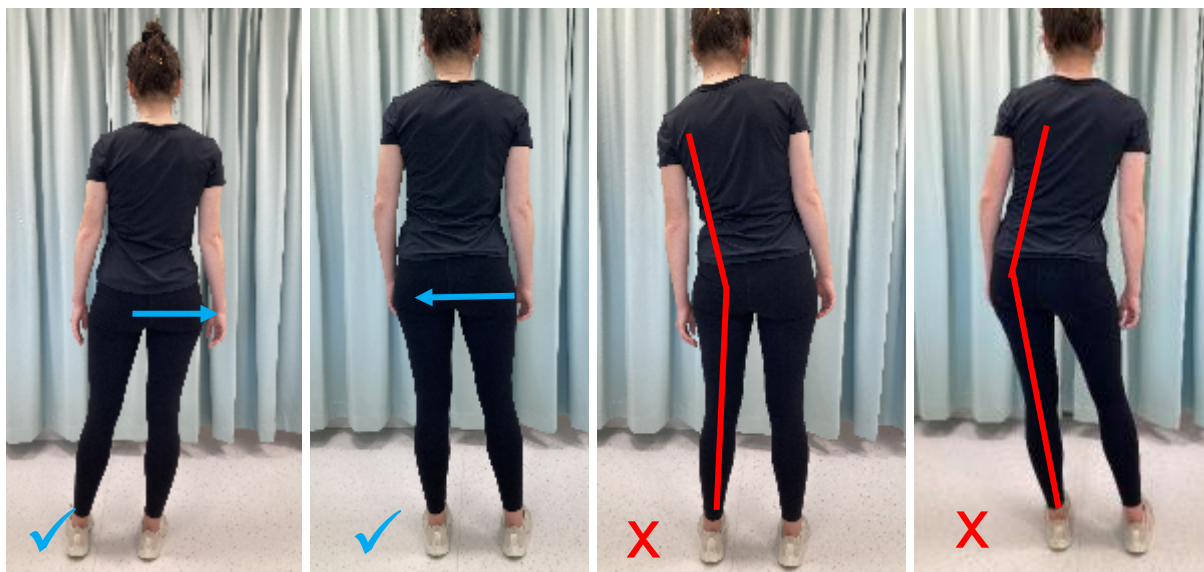
4. Ga staan en neem steun. Beweeg uw been gestrekt een klein stukje opzij en naar achter. Houd het bovenlichaam hierbij recht.



5. Leg een handdoekje onder de voet van het niet geopereerde been. Neem steun. Schuif het niet geopereerde been 5 tot 10 keer een klein stukje naar voren, opzij en naar achter. Houd hierbij het bovenlichaam recht en stil en zak niet door uw geopereerde heup.



Ga rechtop staan en verplaats het gewicht heen en weer. Blijf hierbij stabiel staan en goed rechtop (zie oefening 1). Neem eventueel steun om balans te houden.



6. Ga op uw zij liggen zoals hiernaast is afgebeeld.
Hef uw been 5 tot 10 keer. Let op:
- Uw schouders, heup en voet zijn in een rechte lijn.
 - Zorg ervoor dat het bekken niet naar achteren beweegt.

