

# RM

F Y S I O   &   P E R F O R M A N C E

## Protocol na totale heupprothese



# Revalidatie na een totale heupprothese operatie

Voor oefeningen: zie schema op huiswerk oefeningen.nl: JFMC – THP postoperatief oefenprotocol en voor Core stability: JFMC- Core stability

## Leefregels:

- Bij een ventrale benadering geen extensie en exorotatie
- Bij een dorsolaterale benadering geen adductie, endorotatie en flexie tot 90 graden.
- Aangepast zitten (niet meer dan 90gr)
- Van zit naar staan geopereerde been iets naar voren gestrekt
- Niet zitten met de benen over elkaar.
- Been gestrekt naar achteren als de cliënt iets opraapt van de grond (dorso laterale benadering) of gebruik maken van helping hand
- Auto in en uit op een plastic zak, benen bij elkaar houden
- In bed in rug lig, eventueel met spreidkussen (6 weken)
- Uit bed komen met de benen bij elkaar.
- Toiletverhoging bij dorsolaterale benadering
- Eventueel bed verhoging bij dorsolaterale benadering.
- Draaien met lopen ( endorotatie en exorotatie vermijden)

## Protocol: koelen met coldpacks.

### Benodigheden:

- Coldpack(s) (te koop bij apotheek/Etos/Kruidvat oid)
- Kussensloop/handdoek/theedoek

### Effect van koelen:

- Na de OK wordt u door uw fysiotherapeut geadviseerd om te starten met koelen. Het effect van dit koelen is met name pijn demping.

### Hoe te koelen:

- De coldpacks mogen nooit direct in contact staan met de huid, er moet altijd iets tussen zitten, zoals een theedoek/kussensloop/handdoek.
- Ga in een ontspannen houding zitten. De meest makkelijke houding is in langzit op de bank of op bed.
- Leg de coldpacks aan weerszijde van de wond, of waar de pijn zit.
- **Let op: nooit op de wond koelen!**
- Het koelen mag 15-20min duren.
- U mag het koelen 3x per dag herhalen (Vaker indien prettig, maar tussen de koelsessie door moet minimaal 3uur zitten.

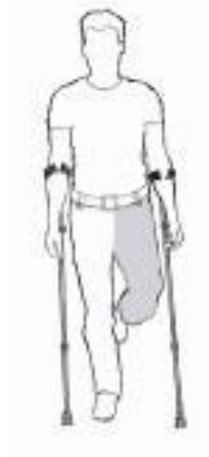
### **Let op: stop met koelen indien:**

- Het niet prettig aanvoelt
- De pijn toeneemt
- U jeuk krijgt op de huid die gekoeld is.

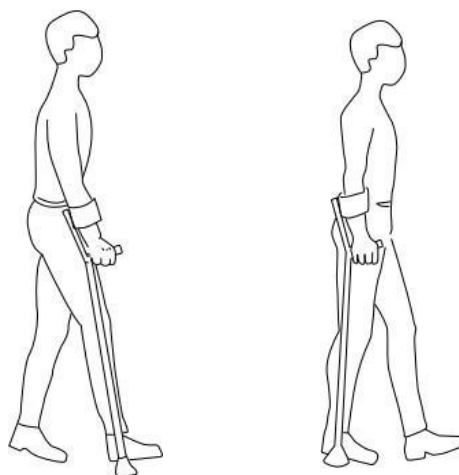


## Kruklopen

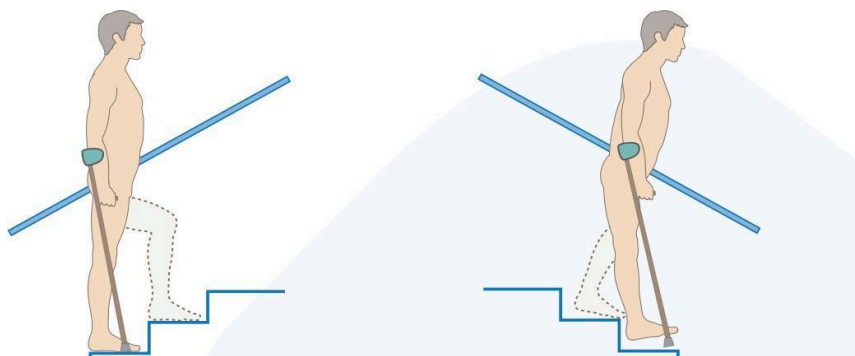
Stel de krukken zo af, dat uw polsgewricht op de hoogte van de handsteun van de kruk is.



Lopen met krukken doet u als volgt; plaats uw krukken met uw geopereerde been vooruit, uw niet-geopereerde been plaatst u door de krukken heen.



S44Traplopen met krukken na de operatie. Trap op gaat uw niet-geopereerde been eerst, trap af gaan eerst uw krukken, dan uw geopereerde been en dan uw niet-geopereerde been.



# RM

F Y S I O & P E R F O R M A N C E

## Week 1-2:

- Lopen met 2 krukken, 100% belasting. Zorg voor een dynamisch looppatroon.
- Eventueel doornemen van transfers bij onduidelijkheden.
- Signaleren van beenlengte verschil. Let op dat de THP nog kan inklinken, meet het na 3 maanden nog een keer!

### Oefeningen rug lig:

- Benen naar je toe trekken tot 90 graden
- Knieholte in de bank drukken voor kracht quadriceps.
- Knieschijf bewust omhoog trekken
- Bilspieren aanspannen.

### Oefeningen in zit:

- Extensie knie
- Flexie heup tot 90 graden

### Oefeningen in stand bij een stoel:

- Abductie en extensie heup (tot 0 graden bij voorste bendering), flexie heup.
- Tenenstand voor de kuit.
- Door de knieën zakken. Niet te diep!

## Week 2-4:

- Kracht en stabiliteit opbouwen □ bruggetje maken, uitstappen met kruk of bij het aanrecht.
- Hometrainer opbouwen, vanaf 20w, op stappen met je niet-geopereerde been.
- Het weer aanleren van normaal gaan zitten en opstaan. (niet meer met het been naar voren)
- Rekken ventrale zijde bij dorsolaterale benadering.

## Week 4-6

- Leg extension en leg press in lig positie,
- Squad □ steeds verder zakken, je bouwt het aantal graden op tot 90 graden
- 2 benen Bosu bal
- De krukken kunnen worden afgebouwd indien de spiercontrole voldoende is en er een actieve extensie gemaakt kan worden tijdens het lopen met krukken.
- Voorbereiden op het lopen naar 1 kruk □ belasten op het geopereerde been, stap maken met het niet geopereerde been, ze moeten geopereerde been kunnen stabiliseren □ let op Trendelenburg.
- Start littekenmassage, wond moet dicht zijn. Eventueel met Tecar □ face en skin onderdelen (littekenbenadering). Lympe touch en drainage tape kunnen ook toegepast worden.

## Week 6-8

- Lopen zonder krukken.
- Voorbereiden op buiten fietsen □ zijwaartse stabiliteit trainen □ over de step heen stappen.



- Kracht bilmusculatuur en beenmusculatuur verder uitbouwen.
- Op en af stappen zonder krukken
- Patiënt mag weer gaan autorijden na goedkeuring van de arts
- Opbouwen van duurtraining.

### **Week 8:**

- Zwemmen, buiten fietsen kan worden gedaan.
- Kracht, stabiliteit en conditie uitbouwen naar de doelen van de patiënt.
- Bij beenlengte verschil na 12 weken correctie inzetten d.m.v. een zooltje

RM

F Y S I O   &   P E R F O R M A N C E