

# INSTRUCTIES VOOR PATIENTEN NA HEUPARTHROSCOPIE



Bij uw ontslag uit het ziekenhuis krijgt u een ontslagbrief mee voor de huisarts. De brief bevat alle relevante gegevens i.v.m. uw heupingreep en de postoperatieve instructies.

U krijgt eveneens een attest mee voor de kinesist: het operatienummer staat hierop vermeld zodanig dat u geniet van een verhoogde terugbetaling voor de kine. Indien u vragen heeft, aarzel niet om deze door te spelen aan de verantwoordelijke verpleegkundige.

Attesten voor arbeidsongeschiktheid en verzekeringspapieren geeft u zo snel mogelijk door aan de hoofdverpleegkundige zodanig dat we deze tijdig kunnen invullen.

U dient voor ontslag comfortabel te zijn met de gegeven pijnstillers. Indien dit niet het geval is dient u dit voor ontslag te melden. Er moet een normaal gevoel zijn in de huid, en dit op alle plaatsen.

## 1. WONDZORG

Er is geen bijzondere wondzorg nodig. Voor ontslag zijn waterafstotende Opsite verbandjes aangebracht op de kleine wondjes. Deze mag u ter plaatse laten gedurende 8 – 10 dagen. Zij dienen niet vervangen te worden, tenzij de wonde veel vocht zou verliezen. In dit geval contacteert u best uw huisarts. U mag over de verbanden wassen; ook een douche nemen mag. NIET in bad of zwembad!

Na 8 – 10 dagen gaat u langs bij uw huisarts voor het verwijderen van de hechtingen. Indien de wonde na 10 dagen niet volledig genezen is: dagelijks ontsmetten en isobetadinezalf aanbrengen. Spontaan laten opgroeien; zo mogelijk wat meer rusten.

## 2. KRUKKEN

U gebruikt in principe 2 krukken om te stappen, tenzij anders vermeld. De voet mag de grond raken, doch geen volledig doorsteunen. Meestal duurt deze periode +/- 3 weken. Patiënten met belangrijke kraakbeenletsels die behandeld zijn tijdens de arthroscopie, dienen tot 6 weken met krukken te stappen. Patiënten die een release hebben gehad oww “snapping hip” syndroom mogen onmiddellijk doorsteunen en ontwennen van de krukken.

Belangrijk is dat u zich comfortabel voelt, ook met de krukken.

Jan Yperman Ziekenhuis  
Briekestraat 12 • 8900 Ieper  
www.yperman.net • 057 35 35 35  
info@yperman.net •

### 3. PIJNSTILLING

Het is belangrijk dat u zich comfortabel voelt na de ingreep. Lichte pijn is mogelijk. De pijn mag NOOIT het revalidatieschema vertragen! Daarom is het soms nodig om de pijnstillers op te drijven.

U krijgt een vast schema van pijnstillers.

We raden aan om minimum 2 weken ontstekingsremmers te nemen. Dit helpt ook de genezing en ontzwellen, en gaat ook de verstijving tegen. We raden hierbij aan: Ibuprofen 600mg of Diclofenac 50mg driemaal daags bij het eten.

Indien onvoldoende pijnstilling hiermede: neem tot max 4x/dag 1g Dafalgan. U mag deze medicatie combineren met de ontstekingsremmers, en u mag ze ook nemen zonder maaltijd.

Bij onvoldoende pijnstilling ondanks bovenstaande combinatie, en/of indien nevenwerkingen van deze medicatie dient u uw arts te raadplegen voor een aangepast schema.

Het is extreem zeldzaam dat u veel pijn voelt na een heuparthroscopie.

### 4. WAT MAG EN WAT MAG NIET ?

U mag de heup bewegen. U mag fietsen op de hometrainer of op de rollen. **LUISTER NAAR UW LICHAAM:** activiteiten die geen of weinig pijn uitlokken zijn toegelaten. Autorijden mag van zodra u ontwend bent van de krukken.

Vermijd lang stappen en teveel trappen lopen. Vermijd zwaar werk. U mag op het geopereerde been liggen tijdens de nacht. Leg min 3x/dag gedurende een 10-15 minuten ijs op de heup, tenzij dit oncomfortabel zou zijn. Nooit ijs op de blote huid!

### 5. REVALIDATIE – KINESIST

U start onmiddellijk met de revalidatie. De kine start de dag na de ingreep. Contacteer uw kinesist tijdig; zo mogelijk legt u een afspraak vast voor de ingreep. Een voorschrift wordt meegegeven.

Alle oefeningen in gesloten keten zijn in principe toegelaten. Start met fietsen de dag na de ingreep. Na enkele weken roeien. Hydrotherapie en zwemoefeningen zijn toegelaten vanaf het moment dat de wonden volledig zijn geheeld (meestal na 2 – 3 weken).

Vanaf het moment dat volledig doorsteunen is toegelaten: evenwichtsoefeningen op de Wii Sport. Geen gewichten heffen met het been. Geen zogenaamde “straight leg raise”.

#### **BELANGRIJK:**

- STOP MET OEFENEN INDIEN DE PIJN TOENEEMT OF U ZICH ONWEL VOELT.
- BOUW UW OEFENSHEMA GELEIDELIJK OP EN FORCEER U NIET.
- NEEM VOLDOENDE PIJNSTILLERS INDIEN NODIG.
- ZORG DAT U AANDACHT GEEFT AAN STRETCHINGSOEFENINGEN EN HET HERWINNEN VAN DE BEWEEGLIJKHEID IN HET HEUPGEWRICHT.

Bij problemen: contacteer uw huisarts of dienst orthopedie **057 35 73 70**.

Dr. J. Somers

Dr. D. Van Der Linden

Dr. F. Hardeman

*Locomotorisch centrum*

*heup kliniek*