



Fysiotherapeutisch protocol totale heup prothese  
(posterolaterale benadering)  
Gelre Ziekenhuizen

## Pre operatief

### Doelstellingen:

- Looppatroon doornemen met gebruik van hulpmiddel (inclusief traplopen)
- MSE oefeningen doornemen
- Leefregels doornemen
- Thuisituatie in kaart brengen

## Post operatief

### Doelstellingen:

- Normaliseren looppatroon met of zonder hulpmiddel waarbij er zo min mogelijk pijnklachten zijn
- ADL-zelfstandig in thuisituatie
- Mobiliteit en kracht verbeteren

### Complicaties:

- Wond- en/of prothese infectie
- Trombosebeen
- Luxatie
- Haematomen

### Aandachtspunten:

- Kans op luxatie bij diepe flexie, endorotatie of adductie beweging
- Beperkte heupmobiliteit (extensie heup)
- Looppatroon
- Oedeem in het onderbeen (indien noodzakelijk tubigrip verstrekken)
- Alert zijn op tekenen van overbelasting (zowel totaal als lokaal)



### Leefregels:

- Flexie (en endorotatie en adductie) mag gemaakt worden tot de patiënt een gevoel van spanning en weerstand ervaart
- Belasten binnen natuurlijke grenzen en niet forceren
- De eerste 3 maanden geen krachtoefeningen waarbij veel kracht geleverd moet worden vanuit flexie, zoals leg-press of bankdrukken
- Slapen mag op de rug of op de zij (ook de geopereerde zijde)
- Pijnvrije en rustige kracht training is toegestaan.
- In eerste 6 weken na operatie geen piekbelasting zoals springen en rennen. Na volledig herstel van de operatie is sporten niet verboden, maar we moedigen zware belastingen zoals hardlopen niet aan in verband met slijtage van de prothese.
- Autorijden: minimale vereiste om deel te nemen aan het verkeer is het kunnen maken van een noodstop. Zolang er nog gebruik wordt gemaakt van krukken mag er om verzekeringstechnische redenen niet worden auto gereden. Autorijden is op eigen verantwoordelijkheid van de patiënt, het advies is om contact op te nemen met de verzekeraar alvorens te gaan autorijden.
- Fietsen in het verkeer: minimale vereiste om deel te nemen aan het verkeer is het kunnen maken van een noodstop.

### Uitvoering:

- Opbouw naar normaal looppatroon binnen 3 maanden
- Lopen met loophulpmiddel mag worden afgebouwd op geleide van klachten
- Hometrainer vanaf 2 weken

### Controle orthopeed:

- Controles vinden plaats 6 weken, 3 maanden, 1 jaar en 5 jaar post operatief