



Fysiotherapeutisch protocol totale heup prothese  
(anterieure benadering)  
Gelre Ziekenhuizen Zutphen

## Pre operatief

### Doelstellingen:

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

## Post operatief

### Doelstellingen:

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

### Complicaties:

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

### Aandachtspunten:

- Luxatiegevaar bij 20 graden extensie en/of exorotatie
- Beperkte heupmobiliteit
- Looppatroon
- Oedeem in het onderbeen (indien noodzakelijk tubigrip verstrekken)
- Alert zijn op tekenen van overbelasting (zowel totaal als lokaal)



### Leefregels:

- Geen overmatige extensie en/of exorotatie gedurende de eerste 6 weken (b.v. over hekje stappen of op herenfiets stappen). Bij het normaliseren van het looppatroon mag er doorgestapt worden.
- Slapen mag op de rug of op de zij (ook de geopereerde zijde) maar nog niet in buikligging.
- Indien de patiënt zich draait dient hij zijn voeten te verplaatsen en niet eerst zijn romp in te draaien en vervolgens over zijn voorvoeten te draaien.
- Pijnvrije krachttraining is toegestaan.
- Piekbelasting (springen, hoge afstap) zoveel mogelijk voorkomen/beperken.
- 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, 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. Patiënt moet het op- en afstappen van de fiets goed beheersen met in achtname van de leefregels omtrent het luxatiegevaar.

### Uitvoering:

- Optimaliseren normale looppatroon binnen 3 maanden
- Lopen met loophulpmiddel mag worden afgebouwd na 2 weken
- Hometrainer vanaf 2 weken

### Controle orthopeed:

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