



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

Pre operatief

Doelstellingen:

- Leefregels doornemen
- Looppatroon doornemen met gebruik van hulpmiddel (inclusief traplopen)
- MSE oefeningen 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:

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

Aandachtspunten:

- Luxatiegevaar bij 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:

- De eerste 3 maanden maximaal 90 graden flexie, geen endorotatie en geen adductie i.v.m. luxatierisico
- 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)
- 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 en rustige kracht training 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, 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. Patiënt moet het op- en afstappen van de fiets goed beheersen met in achtneming van de leefregels omtrent het luxatiegevaar.

Uitvoering:

- Opbouw naar normaal looppatroon binnen 3 maanden
- Actieve flexie 90 graden haalbaar binnen 3 maanden
- Hometrainer vanaf 2 weken

Controle orthopeed:

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