



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Je kijkt naar de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Het heupgewricht

Alle informatie om u zo goed mogelijk voor te bereiden op uw operatie en de periode daarna.

Het heupgewricht



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

De heup is een kogelgewricht dat bestaat uit een kop, ook wel de kogel genoemd, en de heupkom.

Deze heupkom is een onderdeel van het bekken.

Doordat er op de kop van het dijbeen en aan de binnenkant van de heupkom kraakbeen zit, draaien deze soepel in elkaar.

Kraakbeen is een glad en verend weefsel.

Bij het ouder worden kan de laag kraakbeen kapot gaan en het gewricht ontsteken.

Men spreekt dan van slijtage, ook wel artrose genoemd, in de volksmond wordt dit een 'versleten heup' genoemd.

De heup is een kogelgewricht. Tijdens het lopen en bewegen draait de kop van het dijbeen soepel rond in de kom van het bekken.

Dat komt omdat er op de kop en in de kom een laag kraakbeen zit. Kraakbeen is een glad en verend weefsel.

Bij het ouder worden kan de laag kraakbeen kapot gaan en het gewricht ontsteken. Men spreekt dan van slijtage (of artrose), in de volksmond ook wel een 'versleten heup' genoemd.

De meeste voorkomende klacht bij slijtage van de heup is pijn. De pijn zit in de lies of rondom de heup en trekt soms naar het bovenbeen. Ook wordt het gewricht steeds stijver.

Als de slijtage erger wordt nemen de klachten toe. Medicijnen en fysiotherapie helpen dan niet meer. U kunt dan kiezen voor een nieuwe heup, of het accepteren van de klachten.

Afspraken

Voor de ingreep heeft u een aantal voorbereidende afspraken.

Het pre-operatief anesthesiologisch spreekuur (PAS)



De anesthesioloog bekijkt de vragenlijst die u thuis heeft ingevuld. Aan de hand van uw antwoorden beoordeelt de anesthesioloog of u geopereerd kunt worden en welke vorm van anesthesie (verdooving) voor u het beste is.

Ook beoordeelt de anesthesioloog of er aanvullend onderzoek nodig is door een andere specialist. Het is dus belangrijk om de vragenlijst zorgvuldig in te vullen.

Medicatiespreekuur



De apothekersassistent neemt uw medicijngebruik met u door. Neem hiervoor een actueel medicatieoverzicht (AMO) mee.

Vul de vragenlijsten in



U krijgt een aantal vragenlijsten via [mijnMCL \(https://www.mijnmcl.nl/mychart/\)](https://www.mijnmcl.nl/mychart/). Het is belangrijk dat u deze thuis zorgvuldig digitaal invult.

Telefonische afspraak met de doktersassistente

De doktersassistente belt u voor de operatie op om te vragen of alles duidelijk is rondom de operatie en het invullen van de vragenlijst.



Operatiedatum



Als alles in orde is, kan de operatie in principe doorgaan. Ongeveer 1 à 2 weken voor de operatie krijgt u een brief thuis met daarin de operatiedatum. De wachttijd voor de operatie varieert.

Medicijnen

Bereid u voor door de onderstaande stappen goed door te lezen.

Bloedverdunners



Gebruikt u bloedverdunnende medicijnen zoals bijvoorbeeld Ascal (carbasalaatcalcium), Sintrom (acenoucoumarol), Plavix (clopidogrel)?

Dan is het belangrijk dat u de instructies van uw specialist over het gebruik daarvan opvolgt.

Trombosedienst



Als u onder controle bent bij de trombosedienst, laat hen dan weten dat u een prothese krijgt.

Overige medicijnen



Als u thuis al medicijnen gebruikt, dan heeft u al op papier meegekregen welke medicijnen u wel en niet mag gebruiken.

Wat moet u vooraf regelen?

Bereid u voor door de onderstaande stappen goed door te lezen.



U heeft krukken nodig

U heeft krukken nodig. Deze kunt u bijvoorbeeld kopen bij de thuiszorgwinkel.

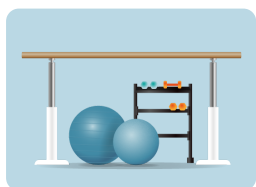


Thuiszorg

In principe gaat u na de operatie naar huis. Het kan zijn dat u thuiszorg nodig heeft. Neem voor de operatie zelf contact op met een thuiszorgorganisatie om thuiszorg te regelen. Zodra u de operatiedatum heeft, kunt u dat aan hen doorgeven.

Misschien heeft u thuis ook nog aanpassingen of hulpmiddelen nodig. U kunt zelf [hulpmiddelen](https://www.vegro.nl/) (<https://www.vegro.nl/>) regelen.

Fysiotherapie



Het kan zijn dat u na de operatie fysiotherapie nodig heeft. Of dit vergoed wordt hangt af van uw verzekering en of u dit jaar al eerder fysiotherapie heeft gehad. Informeer bij uw zorgverzekeraar.

Aanvullende informatie

Lees ook de overige algemene belangrijke informatie over uw opname in het Frisius MC Leeuwarden.



Aanvullende informatie

- [Vorbereiding op uw operatie](https://www.mcl.nl/uploads/fckconnector/d285fb13-d659-57da-9e8f-904156d9e88f/3172821769/Voorbereiding%20op%20uw%20operatie%20of%20onderzoek_december%202019.pdf)
(https://www.mcl.nl/uploads/fckconnector/d285fb13-d659-57da-9e8f-904156d9e88f/3172821769/Voorbereiding%20op%20uw%20operatie%20of%20onderzoek_december%202019.pdf).
- [Opname in het MCL](https://indiveo.services/divis/weblink/jfxYoy6W6YchxYSZ)
(<https://indiveo.services/divis/weblink/jfxYoy6W6YchxYSZ>).
- [Informatie over voeding](https://www.mcl.nl/uploads/fckconnector/9a52806b-5e61-5735-aa08-2d4ba9e4810b/3172825609/Goed%20eten%20en%20drinken%2C%20adviezen%20bij%20risico%20op%20ondervoeding%20tijdens%20ziekte_mei%202019.pdf)
(https://www.mcl.nl/uploads/fckconnector/9a52806b-5e61-5735-aa08-2d4ba9e4810b/3172825609/Goed%20eten%20en%20drinken%2C%20adviezen%20bij%20risico%20op%20ondervoeding%20tijdens%20ziekte_mei%202019.pdf).

De operatie

Naar de operatieafdeling en de operatie

De heupoperatie



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Met een heupoperatie wordt uw versleten en pijnlijke heup vervangen door een kunstheup.

Nadat u de verdoving heeft gekregen, ligt u op de operatietafel.

Daarna maakt een medewerker de huid schoon met een desinfecterend middel en dekt de plek van de ingreep af met steriele doeken.

De arts kan op verschillende manieren bij uw heupgewricht komen.

Via de achterkant, de zijkant of de voorkant.

Afhankelijk van uw situatie kunt u daarom ook op uw zij komen te liggen.

Tijdens de ingreep wordt de versleten heupkop verwijderd en wordt uw heupkom voorbereid.

Met een soort cement, botcement genaamd, zet de arts de nieuwe heupkom vast.

Daarna wordt de plaats van de nieuwe heupkop en het dijbeen voorbereid.

Met botcement zet de arts een soort steel vast in het dijbeen.

De arts bevestigt de nieuwe heupkop aan deze steel en plaatst deze in de heupkom.

De arts kan er ook voor kiezen om het plaatsen van een heupprothese zonder cement uit te voeren.

Na het plaatsen van de nieuwe heup wordt de wond gehecht.

Daarna wordt de wond afgedekt.

De operatie duurt ongeveer 1 à 1,5 uur. Hierna gaat u naar de uitslaapkamer.

Dag van de operatie

Na de operatie start uw herstel. Houdt u goed aan de leefregels en de adviezen die u krijgt.

Dag van de operatie



Vanaf dag 0 start uw herstel. Houdt u goed aan de leefregels en de adviezen die u krijgt.

Medewerkers komen regelmatig bij u om te kijken of alles goed met u gaat. Stel gerust uw vragen. Het kan handig zijn om uw vragen op te schrijven.

Medicijnen



U krijgt bloedverdunnende medicijnen (fraxiparine) om trombose (klontering van het bloed) te voorkomen. U krijgt deze medicijnen via een injectie in de buikhuid. Deze medicijnen blijft u tot 30 dagen na de operatie gebruiken.

We proberen u te leren om zelf te spuiten. U krijgt daarnaast pijnstillende medicijnen.

Controlefoto

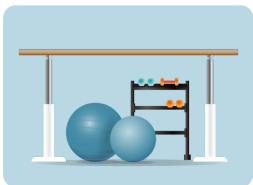


Er wordt op deze dag een controlefoto gemaakt.

Voorkom wondinfecties door goede hygiëne



Het is belangrijk dat u zorgt voor een goede (hand)hygiëne en dat u probeert de wond zo weinig mogelijk aan te raken met uw handen. Dit is nodig om wondinfecties te voorkomen.



Fysiotherapeut

De fysiotherapeut komt bij u langs om u voor het eerst uit bed te halen en een stukje met u te lopen. De fysiotherapeut begeleidt u om thuis weer veilig en zelfstandig te kunnen functioneren.

Draag makkelijk zittende kleding



Draag overdag makkelijk zittende kleding en dus geen nachtkleding. U bent immers niet ziek, maar u herstelt van een operatie.

Goed eten bevordert het herstel



Probeer goed te eten. De maaltijden zorgen ervoor dat u sneller herstelt. Goed drinken zorgt er voor dat uw darmen weer op gang komen na de operatie.

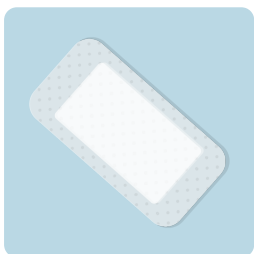
Weer naar huis



Weer naar huis

De arts beslist wanneer u naar huis mag. Dit is in principe op de 1e dag na de operatie (1 nacht opname), rond 14.00 uur. U gaat naar huis met een loophulpmiddel (elleboogkrukken/rollator).

U krijgt leefregels en adviezen mee en u kunt ons altijd bellen voor vragen of als er complicaties zijn. Bel dan tijdens kantooruren met de polikliniek orthopedie. Buiten kantooruren kunt u bellen met de dokterswacht.



De wond

De hechtingen of krammen kunnen 14 dagen na de operatie verwijderd worden. U kunt dit laten doen door de thuiszorg of uw huisarts.

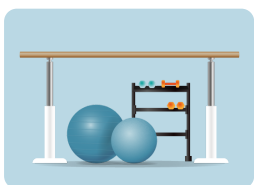
U mag na de operatie weer douchen, mits de wond droog is.

De wond moet schoon en droog blijven. De huid rondom de hechtingen / krammen kan er wat rood, geïrriteerd of blauw uitzien. Wanneer de hechtingen / krammen verwijderd zijn (na 14 dagen) zal deze roodheid langzamerhand minder worden.

Gebruik de eerste vier weken geen crème of lotion rond het wondgebied.

Wordt het wondgebied gezwollen of rood? Of komt er vocht uit de wond, terwijl dit bij ontslag uit het ziekenhuis niet zo was? Neem dan contact op met uw huisarts.

Fysiotherapie



Het kan zijn dat u na uw opname nog fysiotherapie nodig heeft. U gaat dan naar een fysiotherapeut bij u in de buurt.

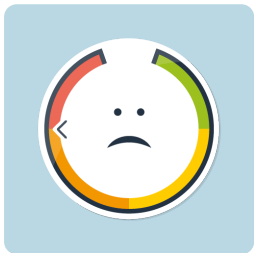
Medicijnen



Voordat u het ziekenhuis verlaat kunt u de fraxiparine en eventueel ook nieuwe gestarte medicijnen ophalen bij de poliklinische apotheek. Gebruikte u zelf al bloedverdunnende medicijnen, dan vertelt uw arts wanneer u weer moet beginnen met uw eigen bloedverdunnende medicijnen.

Pijnstillers, zoals paracetamol, kunt u over het algemeen 2 weken na de operatie afbouwen en stoppen. Het hangt af van uw pijn en de soort operatie of u eerder met de medicijnen kunt stoppen.

Pijn



Vanaf ongeveer twee weken wordt de pijn steeds wat minder.

De pijn die u voelt is meestal spierpijn. De pijn kan ook aanwezig zijn als signaalfunctie. Als u rust en activiteit afwisselt, wordt de pijn steeds wat minder.

Drie tot vier maanden na de operatie gaat het vaak ineens veel beter. Soms voelt men een doffe pijn na lange wandelingen; dit gevoel kan de eerste 12 maanden blijven.

“Startpijn” (pijn bij de eerste paar stappen na het opstaan) kan ook nog een poosje aanhouden. Dit pijnlijke gevoel verbetert zonder behandeling. Het betekent niet dat de prothese loszit of niet goed werkt.

Zwelling



De zwelling (ook wel oedeem genoemd) vermindert meestal tijdens de eerste weken na ontslag. Het oedeem wordt minder als u twee keer per dag uw benen hoog legt. De zwelling is over het algemeen 's avonds het grootst.

Adviezen voor de eerste 3 maanden

Houdt u zich aan de onderstaande leefregels.

- Leg uw benen omhoog als deze wat gezwollen zijn.
- Wissel lopen, staan en zitten regelmatig af.



- Loop bij voorkeur op stevige schoenen.
- Bij het lopen gebruikt u krukken. In ieder geval de eerste 6 weken.
- U mag eventueel ook eerder beginnen met afbouwen.
- Oefen dagelijks met oefeningen uit uw schema.
- Loopt u zonder krukken? Dan mag u ook weer fietsen.
- U mag 3 maanden niet auto rijden, tenzij goedkeuring van de arts bij de eerste controleafspraak. Voor meer informatie [klik hier](https://www.orthopeden.org/media/3elkxj4p/autorijden-na-plaatsen-knie-of-heupprothese.pdf).
(<https://www.orthopeden.org/media/3elkxj4p/autorijden-na-plaatsen-knie-of-heupprothese.pdf>).
- Probeer niet te buigen met de knie naar binnen gedraaid.

Adviezen voor na 3 maanden

Houdt u zich aan de onderstaande leefregels



- U mag weer zwemmen.
- Zorg voor een gezond gewicht. Overgewicht belast uw nieuwe gewricht.
- Ga door met oefeningen uit uw schema.
- Fietsen belast de heup minder dan lopen. Gebruik daarom liever de fiets voor grotere afstanden.
- 6 tot 8 weken na de operatie kunt u weer veilig vrijen.
- Na een nieuwe heup heeft u blijvend een kans op infectie van het gewricht. Als er op een andere plaats in uw lichaam een infectie zit, kan deze infectie overgaan op het nieuwe gewricht. Dit kan soms jaren na de operatie nog optreden.
- Vertel uw tandarts / mondhygiëniste dat u een nieuwe heup heeft gekregen.
- Krijgt u toch een infectie, neem dan zo spoedig mogelijk contact op met uw huisarts.

Mogelijke risico's op complicaties

Voor en nadelen van de operatie



Het merendeel van de mensen dat geopereerd is, heeft na de ingreep geen pijn meer, kan beter lopen en vaak ook fietsen en zwemmen. Op lange termijn kan echter slijtage en eventueel loslating van de prothese optreden. Bij de meeste mensen gaat de prothese meer dan 10 jaar mee.

Complicaties



- De kans op complicaties is klein door de routine die is opgebouwd bij de operatie.
- U kunt een wondinfectie krijgen. U krijgt voor en na de operatie antibiotica om de kans op infectie te verkleinen.
- Er kan een nabloeding of bloeduitstorting ontstaan waardoor het herstel vertraagd wordt.
- Bloedstolsels (trombose) worden voorkomen met bloedverdunnende middelen.
- Nog minder voorkomende complicaties zijn: schade aan zenuwen, bloedvaten of aan het bot. Ook kan een klein verschil in beenlengte ontstaan.
- Bij een klein deel van de patiënten kan er restpijn blijven na de operatie.

Uit de kom schieten



De heup kan uit de kom schieten (dit wordt luxatie genoemd en komt niet vaak voor). De fysiotherapeut leert u kort na de operatie wat u zelf kunt doen om de kans hierop te verkleinen.



Wondproblemen

Neem bij wondproblemen (koorts, roodheid, zwelling, wondlekkage, pijn die steeds erger wordt) altijd contact met ons op. Bel tijdens kantooruren de polikliniek orthopedie. Buiten kantooruren kunt u contact opnemen met uw huisarts of dokterswacht.

Frisius MC Leeuwarden als opleidingsziekenhuis

Het Frisius MC Leeuwarden is een opleidingsziekenhuis. Dit betekent dat opleiden van artsen tot medisch specialist een belangrijke plek inneemt en dat u behalve met (medisch) specialisten en verpleegkundigen ook te maken kunt krijgen met medewerkers die nog in opleiding zijn.

Tijdens uw opname is een orthopeed verantwoordelijk voor uw diagnose, behandeling en voortgang van uw zorg; dit is uw hoofdbehandelaar. Het kan voorkomen dat uw behandeling (bijv. operatie of anesthesie) geheel of gedeeltelijk wordt uitgevoerd door een arts-assistent. Dit kan een andere arts zijn dan degene die u eerder heeft geholpen. De arts-assistent is bekwaam en bevoegd om de ingreep uit te voeren. Hij of zij werkt onder verantwoordelijkheid van een medisch specialist.

Meer informatie hierover kunt u vinden op de website: www.mcl.nl/behandelaars
(<https://www.mcl.nl/praktische-informatie/uw-behandelaars>).