

Heup uit de kom – leefregels bij een kunstheup

Informatie en adviezen voor thuis

Wat is een heupluxatie?

Bij een heup uit de kom (heupluxatie) is de kop van uw kunstheup uit de kom geschoten. Dit kan gebeuren door een verkeerde beweging, val of onverwachte draaibeweging van het been. Op de Spoedeisende Hulp is uw heup weer teruggezet. De eerste 6 weken is de kans groter dat het opnieuw gebeurt. De leefregels helpen u om herhaling te voorkomen, uw heup goed te laten herstellen en veilig de dagelijkse dingen te doen. In bijzondere gevallen krijgt u een heupbrace aangemeten.

Leefregels voor de eerste 6 weken

U mag de heup weer volledig belasten, behalve als de arts anders aangeeft. Gebruik zo nodig krukken, een rollator of een brace.

1. Vermijd risicobewegingen

- > Niet diep bukken.
- > Niet hurken.
- > Niet met gekruiste benen zitten of liggen.
- > Niet te laag zitten op stoel, bed, bank of toilet.
- > Niet draaien op het been met de kunstheup.



Verkeerde zithouding

2. Zitten

- > Gebruik een stoel met armleuningen en rechte rugleuning.
- > Zorg dat de stoel, het bed en het toilet niet te laag zijn.
 - Een goede hoogte van de zitting is ter hoogte van de knieholte.
 - Maak eventueel gebruik van een extra kussen of toiletverhoger.
- > Buig niet voorover als u zit.
- > Zet het aangedane been naar voren bij het opstaan en gebruik de handen tijdens het opstaan. Zo komt er minder druk op de heup.



Juiste zithoogte

3. Slapen

- > Slaap op uw rug of op de niet-aangedane zij.
- > Leg een kussen tussen uw benen.

4. Bewegen

- Gebruik krukken of rollator als dat nodig is.
- > Volg het advies van de arts of fysiotherapeut.
- > Let goed op bij traplopen en draaien. Draai stapsgewijs; doe dit stap voor stap en niet in één keer.
- > Niet fietsen in de eerste 6 weken.
- > Instappen in de auto



- Zet de autostoel naar achteren en de rugleuning iets achterover.
- Gebruik eventueel een plastic zak om makkelijker te draaien.
- Ga zitten met het aangedane been naar voren, trek dan beide benen rustig naar binnen zonder te draaien.

5. Huishoudelijke taken

- > Niet bukken of draaien om iets op te rapen.
 - Gebruik een grijper of lange schoenlepel.
- > Vraag hulp bij zwaar werk.

Controle

U krijgt meestal binnen enkele weken een afspraak op de polikliniek orthopedie. De arts bekijkt dan of de heup stabiel is en of er verder iets nodig is, zoals fysiotherapie, een brace of vervolgafspraken voor herziening van de prothese.

Wanneer bellen?

Neem contact op met de polikliniek orthopedie als u:

- > Weer het gevoel heeft dat de heup uit de kom is.
- > Pijn, zwelling of krachtverlies merkt.

Afbeeldingen: Frisius MC

