

NA DE HEUPOPERATIE

1. Houdt u aan de adviezen en opdrachten van het ziekenhuis.
En... uw orthopeed bepaalt het beleid.
2. Tot 15 uur geen bezoek.
3. Ga de eerste 3 weken minimaal 1 uur naar bed tussen de middag.
4. Verwijder losse matjes in huis. Plaats beugels voor houvast op de WC, onder de douche, in bad. Verhoog uw toilet met een opzetbril.
5. Rugzakje is handig, voor buiten en binnen!
6. Gebruik minimaal 1 kruk - liefst 2 in het begin.
7. Buiten voorlopig 2 krukken (geopereerde been er steeds tussen plaatsen).
8. Bij het omdraaien in stand steeds de voorvoeten uit elkaar bewegen.
9. Ga als passagier in de auto op een plastic zak zitten (draait makkelijker).
10. Knie niet hoger optillen dan de heup (90°).
11. Vraag daarom hulp bij aan en uittrekken sokken (en schoenen).
12. Niet met de benen over elkaar zitten.
13. Slaap met kussen tussen de knieën.
14. Trap op - goede been eerst omhoog, andere ernaast.
15. Trap af- geopereerde been eerst naar beneden, andere ernaast.
16. Het geopereerde been - tot nadere instructies - altijd neerzetten met twee steunpunten ernaast. Zeker op de trap.
17. 2 x daags 10-15 minuten op de hometrainer (zadel hoog).
18. Ga elke dag lekker buiten lopen met 2 krukken - ochtend en middag. Goed aankleden... ;-).
19. Vragen voor uw arts of therapeut even opschrijven.