

## **Heupprothese - veelgestelde vragen**

### ***Hoe lang blijft mijn heup gevoelig/pijnlijk?***

Uw been kan na de operatie dikker zijn dan het andere been, dit is niet ongewoon. Het dik worden vermindert door dagelijks de benen omhoog te leggen en door weer in beweging te komen. Dit kan enkele maanden duren. De pijn na het plaatsen van een heupprothese wordt geleidelijk aan minder, beginnend ongeveer 1-2 weken na de operatie. Advies is goed uw pijnstilling te gebruiken.

### ***Hoe vaak moet ik oefenen en hoe weet ik dat ik teveel geefend heb?***

Overleg dit met uw fysiotherapeut. Voert u de oefeningen serieus uit, maar overdrijf het niet! Bij te veel oefenen vermeerdert de zwelling en de pijn.

### ***Wanneer mag ik weer fietsen en autorijden?***

Als u goed kunt lopen zonder hulpmiddelen. Als u voor de operatie ook regelmatig fietste mag u ongeveer zes weken na de operatie weer gaan fietsen. U moet wel weer voldoende controle over uw been hebben en u moet zich zeker goed genoeg voelen om te fietsen. Gebruik bij voorkeur een damesfiets vanwege de lage instap. Oefenen op een hometrainer is aan te raden. Autorijden is een individuele aangelegenheid, het blijft daarbij altijd uw eigen verantwoordelijkheid om te beoordelen of u hiertoe in staat bent. Als u voldoende controle heeft over uw geopereerde heup kunt u na zes weken weer gaan autorijden.

### ***Moet ik iets aangeven bij de douane, kan ik door het poortje bij het vliegveld, kan ik problemen krijgen bij een MRI-scan?***

In uw prothese is titanium/roestvrij staal verwerkt. Dit geeft bijna zeker een signaal bij een douanepoortje. Leg in dat geval rustig uit dat u een prothese heeft. Een brief of een pasje waarin staat dat u een prothese heeft, heeft weinig zin omdat de douane u toch moet controleren. Bij een eventuele MRI-scan in de toekomst moet u melden dat u een prothese heeft. In het algemeen kan het onderzoek wel plaatsvinden.

### ***De huid is gevoelloos. Kan dat?***

Ja dat kan. De oppervlakkige huidzenuwen zijn doorgesneden. Het duurt een tijd voordat dit weer aan elkaar is hersteld. Soms wel een jaar, soms is dit blijvend. Advies is om de eerste drie a vier maanden niet direct met het litteken in de zon te komen

### ***Wanneer mag ik weer sporten?***

Er is een groot verschil tussen sporten in belasting en risico. Een prothese blijft een mechanische vervanging van uw eigen gewricht en is niet gemaakt voor intensieve of zware sport. Er zijn mensen die skiën, tennissen en hardlopen. Dit brengt wel grote risico's met zich mee en verkort de levensduur van de prothese.

Sportbeoefening is mogelijk vanaf een **drie- tot zestal** maanden na de ingreep doch dit tijdstip wordt grotendeels bepaald door uw revalidatie.

### ***Zijn er bewegingen die ik niet mag maken?***

Alle bewegingen kunnen gemaakt worden mits deze niet geforceerd gaan. Diep buigen in de heup en het been naar binnen draaien moet u niet doen.

---

*Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.*

*Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, [psb@bernhoven.nl](mailto:psb@bernhoven.nl).*

## **Bernhoven**

**Nistelrodeseweg 10  
5406 PT UDEN**

**Postbus 707  
5400 AS UDEN**

**T: 0413 - 40 40 40  
E: [communicatie@bernhoven.nl](mailto:communicatie@bernhoven.nl)  
I: [www.bernhoven.nl](http://www.bernhoven.nl)**



Ga naar

[www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)

Code: Datum gewijzigd: dinsdag 14 november 2017