

EEN NIEUWE HEUP: wat weten we?

U heeft er samen met uw arts voor gekozen dat u een nieuwe heup krijgt.



Er zijn diverse soorten heupprotheses en operatietechnieken. Afhankelijk van welke benadering bij u wordt gedaan, gelden voor u leefregels welke u na de operatie strikt op moet volgen. Anders is er mogelijk een vergrootte kans op een luxatie van uw heup.

Het doel van de revalidatie is het hervatten van activiteiten in het dagelijks leven, werk en recreatieve sporten. De rol van de fysiotherapeut is adviseren en begeleiden bij het revalidatieproces. Denk hierbij aan het mobiliseren van de heup, het opstellen van een trainingschema en adviseren over eventuele beperkingen met een prothese.



1 INTAKE

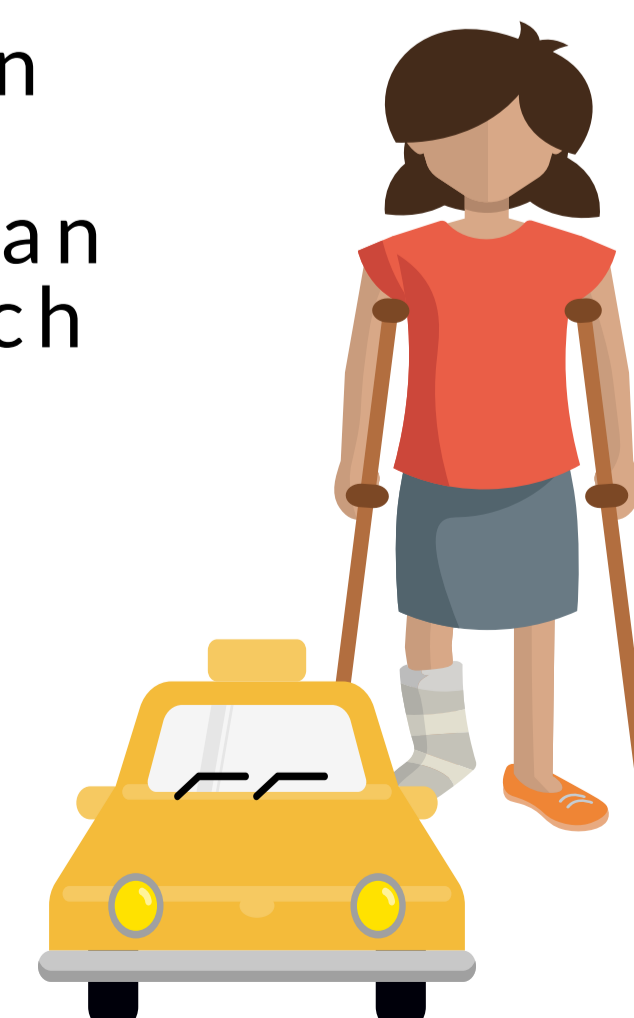
Het is verstandig om voor de operatie alvast een keer langs te gaan bij de fysiotherapeut. Er worden metingen gedaan en vragenlijsten afgenomen. Indien nodig, krijgt u voor de operatie een aantal oefeningen zodat u de operatie sterker in gaat. Tevens kunt u al uw vragen stellen en is het goed om de wederzijdse verwachtingen te bespreken.



2 PROGRAMMA

Fase 1: van het ontslag uit het ziekenhuis tot ongeveer 6 weken

Doel: verbeteren van functie, afbouwen van krukken, afname van pijn, start met trainen. In dit stadium is het belangrijk dat u zich aan de leefregels houdt. U mag de eerste weken nog geen auto rijden en fietsen buitenshuis kan vaak pas na 6 weken.



- Fase 2: van ongeveer 7 tot 12 weken

Doel: terugkeer naar dagelijks leven, werk en sport. Als het goed gaat loopt u nu zonder krukken en kunt u steeds meer uw gewone dagelijks leven hervatten. U traint om de spierkracht die u verloren heeft weer terug te krijgen.



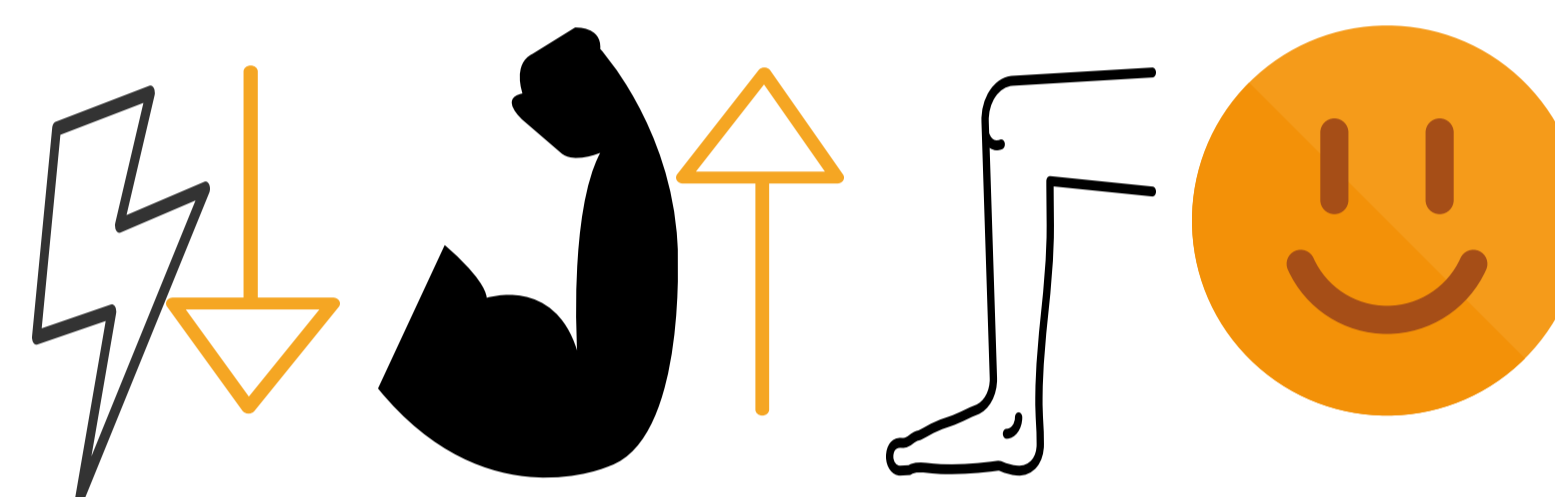
- Fase 3: van ongeveer 12 weken tot uw doelen bereikt zijn

Doel: optimaliseren van herstel en zelfstandigheid. Afhankelijk van wat uw doelen zijn, traint u specifiek nog verder tot u al uw persoonlijke doelstellingen hebt behaald. Het kan verstandig zijn uw kracht verder zelfstandig te onderhouden of uit te bouwen in een sportschool. Bespreek dit met uw fysiotherapeut.



3 Doelen in de revalidatie

- Vermindering van pijn



- Toename in activiteiten



- De patienttevredenheid na een heupoperatie is op veel verschillende manieren gemeten. Voorzichtig kunnen we stellen dat 80% tevreden is met de nieuwe heup



Als u een nieuwe heup krijgt, valt de vergoeding voor fysiotherapie onder de chronische code. Dat wil zeggen dat fysiotherapie vanaf de 21e behandeling uit uw basisverzekering wordt vergoed. Elk kalenderjaar spreekt u dan eerst uw eigen risico aan. Voor de eerste 20 behandelingen na de operatie heeft u een aanvullende verzekering nodig. De eerste 20 behandelingen die niet of deels vergoed worden uit de aanvullende verzekering dient u zelf te betalen. Een eventuele afspraak voor de operatie, valt nog niet onder de chronische code. Controleer bij uw verzekering hoe vaak u fysiotherapie in uw pakket heeft. De chronische code is geldig tot 1 jaar na de operatiedatum.

4 MEER INFORMATIE / VRAGEN?



- www.smcp.nl
- 088-088 1350
- fysio@smcp.nl