



“Prehabilitatie”¹ heup- en knie vervanging (THP² en TKP)

Fysiotherapie & manuele therapie Schuitemaker, Amsterdam – www.fysio.net :



De voorbereiding op de heup of knieoperatie

Uitleg

1. Over het proces van heup- of knieartrose en de invloed die hij hierop kan uitoefenen
2. Over de gevolgen van- en de mogelijkheden na de operatie (zie: www.fysio.net - ‘cliënt/patiëntinfo’)

Conditieverbeterend

3. Stop met roken en drinken
4. Slaaphygiëne (advies over gezonde nachtrust conform ons praktijkprotocol)
5. Weerstand opbouwen (immuunsysteem versterken)
6. 1 tot 3 x daags ontspannings- en concentratieoefeningen (opwekken van de Benson-respons – Huiswerkfilmje 5 - zie www.fysio.net) om te herstellen en weer energievoorraad op te bouwen
7. Actieve dynamische oefeningen (laagdrempelige en functioneel) Zie: Huiswerkoefeningen (www.fysio.net)
8. Elleboogkrukkentraining – huiswerkfilmje 60 t/m 64 - ter conditieverbetering, eventueel vermindering lichaamsgewicht en ter voorbereiding op het postoperatieve traject - rondom de Sloterplas (graded activity – gebruik de zitbankjes om onderweg steeds een minuut te kunnen ‘bungelen’). Op het plein voor onze praktijk staat een (iets hogere) ‘bungelbank’

¹ Prehabilitatie = optimale voorbereiding op operatie en postoperatieve traject: oefenen, behandelen, ontspanning en voorbereiden.

² THP = Totale Heup Prothese



Voorwaardenscheppend

9. Zo nodig 1 x per week manuele therapie (heup en wervelkolom) + stretchtechnieken
10. Het proces wordt gevolgd met klinimetrie (vragenlijsten en meetinstrumenten)

Voorbereiden op de situatie na de operatie

11. Met elleboogkrukken leren trappen lopen in het eigen huis (Trap op: goeie been eerst op de tree zetten - naar de 'hemel'. Trap af: slechte been eerst naar beneden op de tree plaatsen – naar de 'hel') Zorg steeds dat er op twee krukken wordt gesteund zodra het aangedane been wordt belast.
12. Dagelijks thuis fietsen (hometrainer) en andere vormen van duurtraining met cyclische belasting
13. 2 weken voor de operatie worden de 'transfers' geoefend (in- en uit bed, in- en uit de stoel, in- en uit de auto), ergonomische adviezen gegeven en geoefend en de postoperatieve oefeningen doorgenomen.

Kortom, de patiënt bereidt zich met een positieve instelling voor op de belangrijke dag ("de finale"). De operatie zal hierdoor vaker plaatsvinden onder optimale omstandigheden. Dankzij de **prehabilitatie** is de patiënt optimaal voorbereid op de operatie en de fase direct na de operatie: optimale conditie, goed op gewicht, gemotiveerd. Hierdoor zal het herstel voorspoediger verlopen. Na de operatie kan de patiënt alle oefeningen, de 'transfers' en het lopen met hulpmiddelen al 'dromen'. De kans op aanmerkelijk functieherstel, pijnvermindering en verminderde kans op postoperatieve complicaties zal hierdoor fors toenemen.

Overwegingen operatieve heupvervangning

THP goede lange termijnresultaten.

Zie ook: www.heup.be voor informatie over heupvervangning

Maak op tijd een afspraak met uw orthopeed naar keuze om kennis te maken en te overleggen of er in de (nabije) toekomst een THP kan worden geplaatst.



Criteria voor heupvervangning

Of: wanneer is een patiënt toe aan een operatieve heupvervangning (THP)?

- wanneer de vragenlijst (klinimetrie) HOOS, KOOS, AFI, Harris Hipscore in korte tijd een snelle achteruitgang te zien geeft
- wanneer het klachtenbeeld voldoet aan de ACR-criteria: continue lies-bovenbeenpijn/of bilpijn – 1 tot enkele uren ochtendstijf en startklachten, BSE normaal
- wanneer de patiënt te veel medicijnen nodig heeft om de nacht door te komen (ze krijgen er buikpijn van...)
- wanneer de patiënt niet meer zelf zijn sokken aan kan trekken of veters vast kan maken (teken van Drehmann positief en heupflexie onder de 90 graden).
- wanneer de patiënt niet meer dan 50 m kan lopen en hulpmiddelen nodig heeft - zelfs met krukken neemt de loopafstand snel af...
- wanneer de X-foto een aantoonbare graad 3-4 coxartrose vlgs Kellgren & Lawrence te zien geeft
- wanneer de patiënt niet meer 30 sec op 1 been kan staan in een bepaalde houding (Trendelenburgtest positief)
- en vooral: wanneer de patiënt zelf vindt dat hij er geestelijk en lichamelijk aan toe is



Fysiotherapie & manuele therapie Schuitemaker

Pieter Calandlaan 94-96

1068 NP Amsterdam, tel. 020-6104100, website: www.fysio.net.

