Heupprothese (nieuwe heup)

Orthopedie
040 286 4864

Bij een versleten heup (heupartrose) kijken we altijd eerst wat we kunnen doen met een behandeling zonder operatie. Een heupprothese proberen we hiermee zo lang mogelijk uit te stellen. Samen kijken we wanneer het voor jou niet meer gaat. Dat is voor iedereen anders. Een heupprothese (nieuwe heup, of kunstheup) kan dan een oplossing zijn. De pijn is vaak meteen na de operatie al minder. Met een kunstheup kun je weer beter bewegen. En daar start je direct na de operatie al mee.

Meestal blijf je 1 nacht slapen na een heupoperatie. Het Anna ziekenhuis biedt ook de mogelijkheid om een heupprothese in een dagbehandelingstraject te laten plaatsen. Je wordt in dat geval in de ochtend opgenomen en na goed verloop kun je einde dag weer naar huis. Je komt hiervoor in aanmerking als dit medisch verantwoord is voor jouw situatie. Je herstelt in je thuisomgeving en je specialist houdt contact met je via beeldbellen. Het is belangrijk dat er in je thuisomgeving een mantelzorger voor je is. De mogelijkheid en de voorwaarden van de dagbehandeling kun je met je specialist bespreken.

Kies je niet voor de dagbehandeling dan kun je meestal na 1 nacht al naar huis. Wel loop je een aantal weken met krukken. Vaak zijn dit 4-6 weken. Bij de revalidatie na de heupoperatie word je eventueel begeleid door een fysiotherapeut.

Wanneer voor een heupprothese kiezen?

Of het tijd is voor een nieuwe heup bekijkt de orthopeed samen met jou. Een prothese gaat ongeveer 15 tot 20 jaar mee. Om de prothese daarna weer te vervangen is een revisie-operatie nodig. Daarom stellen we het bij jonge mensen het liefst zo lang mogelijk uit. Maar kun je door de pijn slecht lopen? Dan kan het verstandig zijn niet te lang te wachten. Hoe fitter je bent, hoe sneller je herstelt.

Een heupprothese in het Anna Ziekenhuis

Een heupprothese bij artrose is eigenlijk altijd een volledige prothese. Daarom wordt dit ook wel een nieuwe heup genoemd. De prothese bestaat uit 3 delen: een ronde kop die op een steel in het bovenbeen wordt gezet en een kommetje dat in het bekken komt. De kop en kom passen precies in elkaar. Hierdoor kun je eigenlijk direct na de operatie op je been leunen.

Beide heupen gelijktijdig

Als je aan beide heupen veel pijn hebt dan is het in sommige gevallen mogelijk om aan beide kanten gelijktijdig een heupprothese te plaatsen. Deze operatie is intensiever en ook het herstel is, met name de eerste 3 weken, wat zwaarder. Het is daarom belangrijk dat je algehele conditie goed is. Het voordeel van het gelijktijdig plaatsen van beide heupprotheses is dat het totale herstel veel korter duurt en je dus sneller weer klachtenvrij bent.

De heupoperatie

Er zijn verschillende manieren om de heupprothese te plaatsen. De orthopedisch chirurg voert de operatie uit. Dat gaat via een snee in de zijkant van je bovenbeen en bil. Of via de voorkant van je heup, in de lies. Zo kan de chirurg bij het heupgewricht. De chirurg maakt de kom van je heup goed schoon en maakt ruimte voor de kunstkom. In je bovenbeen vervangen we de kop van je heup door een kunstkop. Deze komt met een pin in je bovenbeen. De hechtingen onder je huid in je been lossen vanzelf op. De wond wordt gedicht met huidlijm en beschermd met folie.

Na de operatie begin je eigenlijk direct met revalideren door te bewegen. Ook als je weer thuis bent blijf je zoveel mogelijk oefenen. Dit helpt om je spieren sterker te maken.

Risico's bij een heupoperatie

Iedere operatie brengt risico's met zich mee. Zoals een nabloeding, een infectie van de wond of trombose (een bloedstolsel). Bij een heupoperatie komt het soms voor dat je ene been wat langer dan het andere wordt. Of dat de heup na de operatie uit de kom schiet. Deze risico's kun je met je arts bespreken voor de operatie.

Patient Journey app

Uitgebreide informatie over een heupprothese vind je in onze Patient Journey app. Veel korte video's geven een goed idee van wat je van de operatie kunt verwachten. Bijvoorbeeld door het filmpje met de oefeningen.

Veelgestelde vragen

Hoelang duurt een heupoperatie?

De operatie bij een nieuwe heup duurt ongeveer 1 uur. Daarna ga je naar de Recovery om wakker te worden uit de narcose. Of om te wachten tot de ruggenprik is uitgewerkt. Als je je weer goed voelt, mag je terug naar de verpleegafdeling.

Heupoperatie: hoelang blijf ik in het ziekenhuis?

Na een heupoperatie in het Anna Ziekenhuis blijf je meestal 1 nacht slapen. Daarnaast is er ook de mogelijkheid om een heupprothese in een dagbehandelingstraject te laten plaatsen. Je kunt dit met je specialist bespreken. We doen er alles aan om je zo snel mogelijk te laten herstellen. Door jaren onderzoek hebben wij de operatie, narcose en alle zorg eromheen zoals het oefenprogramma, zo goed afgesteld, dat je zo fit mogelijk blijft.

Wat zijn de leefregels na een nieuwe heup? Zoals sporten?

Het is belangrijk om de oefeningen van de fysiotherapeut regelmatig te blijven doen. Zo word je steeds sterker. Neem echt de tijd voor de revalidatie. Het kan een aantal maanden tot een half jaar duren voordat je echt weer alles kunt.

Kan ik sporten met een nieuwe heup of heupprothese?

Ook na de revalidatie zijn er nog wat leefregels bij een nieuwe heup. Omdat ook een heupprothese slijt, is het verstandig om hier niet intensief mee te gaan sporten, zoals hardlopen. Of het risico te lopen dat je hard valt, zoals bij skiën. Ook sporten waarbij je springt of de heup zwaar belast zoals volleybal kun je beter niet doen.

Het proces

Gesprek met orthopedieconsulente

Als de orthopeed dit nodig vindt, krijg je eerst een gesprek met de orthopedieconsulente over de opname en nazorg. Bijvoorbeeld als je ouder dan 70 jaar bent.

Preoperatieve screening

Tijdens de Preoperatieve screening controleren we alles voor de operatie. Zo bespreekt je of je een volledige verdoving (narcose) wilt of een plaatselijke verdoving met een ruggenprik. Ook kijken we naar je gezondheid, de vragenlijst die je hebt ingevuld en krijg je een lichamelijk onderzoek.

Voorbereiden op het ziekenhuis

Het is verstandig als je nu vast iemand regelt die je thuis kan helpen na de operatie. Dat kan ook de thuiszorg zijn. Of je reserveert vast een plek in een zorghotel.

Er zijn verder een aantal dingen die je in het ziekenhuis nodig hebt:

- toiletspullen, nachtkleding, ondergoed;
- makkelijk zittende kleding voor na de operatie;
- stevige schoenen voor na de operatie;
- een lange schoenlepel;
- een rollator of krukken (via de thuiszorgwinkel).

De dag van de opname
Op de afdeling orthopedie helpt een verpleegkundige je verder. Je kunt vragen stellen en krijgt een operatiehemd aan. Daarna rijden we je met je bed naar de operatieafdeling. Je krijgt een infuus (een naald met een slangetje) in je arm. Hierdoor kunnen we je vocht, medicijnen en de verdoving geven. Dan brengen we je naar de operatiekamer. In onze video over de voorbereiding zie je hoe dit gaat.

De operatie: het plaatsen van de heupprothese
De orthopedisch chirurg voert de operatie uit. Dat gaat via een snee in de zijkant van je bovenbeen en bil. Of via de voorzijde van de heup. Zo kan de chirurg bij het heupgewricht voor het plaatsen van een nieuwe heup.

Na de heupoperatie
Na de operatie ga je naar de Recovery (uitslaapkamer). Hier houden we je bloeddruk en ademhaling goed in de gaten. Als de verdoving helemaal is uitgewerkt of als je goed wakker bent na de narcose mag je terug naar de verpleegafdeling. Je hebt nog wel het infuus.

Revalidatie na de heupoperatie in het ziekenhuis
Na de operatie komt de fysiotherapeut aan je bed. Je start meteen met oefenen. Bijvoorbeeld door met hulp te lopen. Hierbij krijg je pijnstillers. Je krijgt steeds meer oefeningen erbij. Ook krijg je leefregels mee voor als je weer naar huis mag. Vaak is dat al na de eerste nacht.

Weer thuis na de heupoperatie
Deze leefregels zijn belangrijk voor je herstel na de heupoperatie. Thuis ga je verder met het oefenprogramma. De folie op de wond mag je na 1 week zelf verwijderen. Deze revalidatie kun je ook doen bij het Anna ziekenhuis of bij je eigen fysiotherapeut. Bekijk ook onze video met heupoefeningen.

Revalidatie thuis en controleafspraak
Je kunt een revalidatieprogramma volgen bij een fysiotherapeut bij jou in de buurt. Woon je in de buurt van Geldrop? Dan kun je hiervoor ook naar ons ziekenhuis komen. Met het oefenprogramma leer je weer goed te lopen en de krukken af te bouwen. Na 8 weken zie je de orthopedisch chirurg weer op je controleafspraak.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/ort910-heupprothese-nieuwe-heup/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.

ORT910
31-03-2024