



Sporthervatting

na de operatie van een totale heupprothese

ZOL GENK
Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara
Bessemerstraat 478
B 3620 Lanaken
Medisch Centrum André Dumont
Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN
Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

Beste patiënt,

U heeft zopas een totale heupprothese laten plaatsen.

Deze informatiebrochure geeft u meer achtergrondinformatie over de sporthervatting na een totale heupprothese en tracht op een aantal veelgestelde vragen antwoord te geven.

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om ze te stellen. Uw behandelend arts en/of de verpleegkundigen of therapeuten zijn steeds bereid om op al uw vragen te antwoorden.

De sporthervatting gebeurt altijd in overleg met de arts.

Inhoudsverantwoordelijke: dr. J. Duerinckx (Orthopedisch chirurg) | December 2022

INHOUDSTAFEL

1. Sporthervatting	3
1.1 Wandelen	
1.2 Lopen	
1.3 Fietsen	
1.4 Zwemmen	
1.5 Tennis	
1.6 Golfen	
1.7 Paardrijden	
1.8 Skiën	
1.9 Balsporten	
2. Contact	8

01 SPORThER- VATTING



- Gebruik tot zes weken na de operatie steeds een hulpmiddel als u buiten gaat wandelen. Ook na zes weken kan u nog steeds gebruik maken van een wandelstok.
- Probeer uw wandelafstand geleidelijk aan te vergroten, maar forceer u zeker niet.

1.1 Wandelen

- Kort na de operatie zal u leren stappen met krukken of een looprek, indien de resultaten van het bloedonderzoek in orde zijn.
- Zorg ervoor dat u stevige schoenen draagt die de voet goed omsluiten, zo heeft u voldoende steun en wordt een eventuele val vermeden.
- Vermijd gladde en ongelijke wegen.
- Indien het geopereerde been voldoende sterk is, mag u met één kruk beginnen te stappen, ongeveer zeven dagen na de operatie. Houd de kruk steeds vast aan de niet-geopereerde zijde.



1.2 Lopen

- Lopen wordt gerekend onder de sporten met hoge impact op de heupen. Lopen heeft een impact van negen maal uw lichaamsgewicht, dit is zeer belastend voor een totale heupprothese.
- Als u loopt op een harde ondergrond worden er te veel schokken opgevangen door de heupprothese, dit kan nadelige gevolgen hebben.
- Toch zijn er patiënten die in samenspraak met hun huisarts het recreatief joggen geleidelijk aan opbouwen. Kies dan steeds voor een zachte ondergrond, bijvoorbeeld lopen in het bos.



1.3 Fietsen

- Fietsen is een sport die wordt aanbevolen. De belasting van het heupgewricht is hierbij gering.
- Na zes weken mag u het fietsen hervatten.
- Bouw de sport geleidelijk aan terug op.
- Start met het fietsen op een hometrainer, zo kan u fietsen zonder weerstand en wordt de heup niet te zeer belast.
- Als u voelt dat de spieren voldoende ontwikkeld zijn, kan u starten met buiten te gaan fietsen.
- Zorg ervoor dat u uzelf niet overbelast.
- Maak gebruik van een damesfiets, met een lage opstap, om het opstappen te vergemakkelijken en te vermijden dat u zich forceert.

- Zorg dat u recht zit op de fiets zodat de heup niet overdreven moet buigen.
- Vermijd fietsen op een gladde, ongelijke ondergrond. Zo vermijdt u dat u valt.
- Wees voorzichtig met gevaarlijke weersomstandigheden.



1.4 Zwemmen

- Zwemmen is opnieuw toegestaan na de revalidatie van de operatie, zodra u zonder krukken kan lopen.
- Vermijd overdreven bewegingen bij schoolslag waarbij de benen wijd open gaan.
- Let op met de harde slag die de heup kan opvangen bij overdreven duiken.
- Let op, de wonde moet volledig geheeld zijn voordat u gaat zwemmen.
- Draag steeds badslippers als u uit het water komt, zo vermijdt u dat u valt door de gladde vloer langs het zwembad.
- Verkies, indien aanwezig, een uitlooptrap om het zwembad uit te gaan in plaats van de trapladdertjes langs het zwembad, deze vragen veel inspanning van de heup.



1.5 Tennis

- Er worden draaibewegingen gemaakt en schokken geproduceerd bij het beoefenen van deze sport. Het gaat om bruuske bewegingen waarbij men snel moet starten en stoppen. Hierdoor versnelt de slijtage van de heupprothese en is er een grotere kans dat u zich overbelast.
- Tennis in enkelspel geeft een hoge belasting op de heupen.
- Tennis in dubbelspel wordt, mits u ervaring heeft, aangeraden als alternatief voor tennis in enkelspel.
- Speel bij voorkeur op gravel.



1.6 Golfen

- Golfen mag u na zes weken zonder problemen hervatten, mits u zonder krukken kan lopen en vertrouwen hebt in uw eigen lichaam.
- Maak gebruik van een golfkar als u het moeilijk hebt met het wandelen van lange afstanden.



1.7 Paardrijden

- Paardrijden is toegestaan met een heupprothese, mits u ervaring heeft.
- Vanaf zes weken na de operatie, mits u kan lopen zonder krukken en vertrouwen hebt in uw eigen lichaam, kan u starten met de opbouw van het paardrijden.
- Bouw de sport zeer geleidelijk aan op.
- Het meeste kracht wordt er gevraagd van de benen bij het bestijgen van het paard. Zorg ervoor dat u het niet-geopeerde been gebruikt om uw lichaam op het zadel te hijsen. Gebruik hiervoor eventueel een trapladder of hulp van derden.
- Vermijd dat uw voet naar binnen kan draaien bij het paardrijden, hierdoor is de kans op ontwrichting groter.



1.8 Skiën

- Skiën is een sport met een hoog valrisico.
- Na drie maanden kan u starten met de opbouw van de sport.
- Vermijd overdreven buigingen van de heup bij het afdalen van een berg.
- Zorg ervoor dat de benen steeds licht gespreid zijn. Hoe dichter de benen tegen elkaar komen, hoe groter de kans op ontwrichting.
- Vermijd skiën op een drukke piste, de kans dat u tegen een ander persoon aanbotst is groter.
- Vermijd het naar binnen draaien van de voeten bij het stoppen. Rem geleidelijk aan af om dit te voorkomen.



1.9 Balsporten

- Basketbal is een contactsport (teamsport). Contactsporten dienen vermeden te worden na de operatie van een heupprothese. Het valrisico is groter bij contactsporten.
- Ook springen komt voor bij basketbal. De schokken die voorkomen bij springen op harde ondergrond zijn zeer belastend voor de heupen. Hierdoor versnelt de slijtage van de heupprothese en is er een grotere kans dat u zich belast.
- Er is een grote kans dat u foute bewegingen maakt, bijvoorbeeld het geopereerde been dat het niet-geopereerde been kruist waardoor een ontwrichting kan ontstaan.
- Dit is ook van toepassing op voetbal, netbal en handbal.

02 CONTACT

Ziekenhuis Oost-Limburg
Schiepse Bos 6
3600 Genk

Secretariaat Orthopedie

ZOL campus Sint-Jan, Genk
T 089 32 61 01
ZOL Maas en Kempen, Maaseik
T 089 50 57 30

www.orthopediegenk.be



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be