Orthopedie

Antiluxatiebrace

Contactgegevens ziekenhuizen van Alrijne

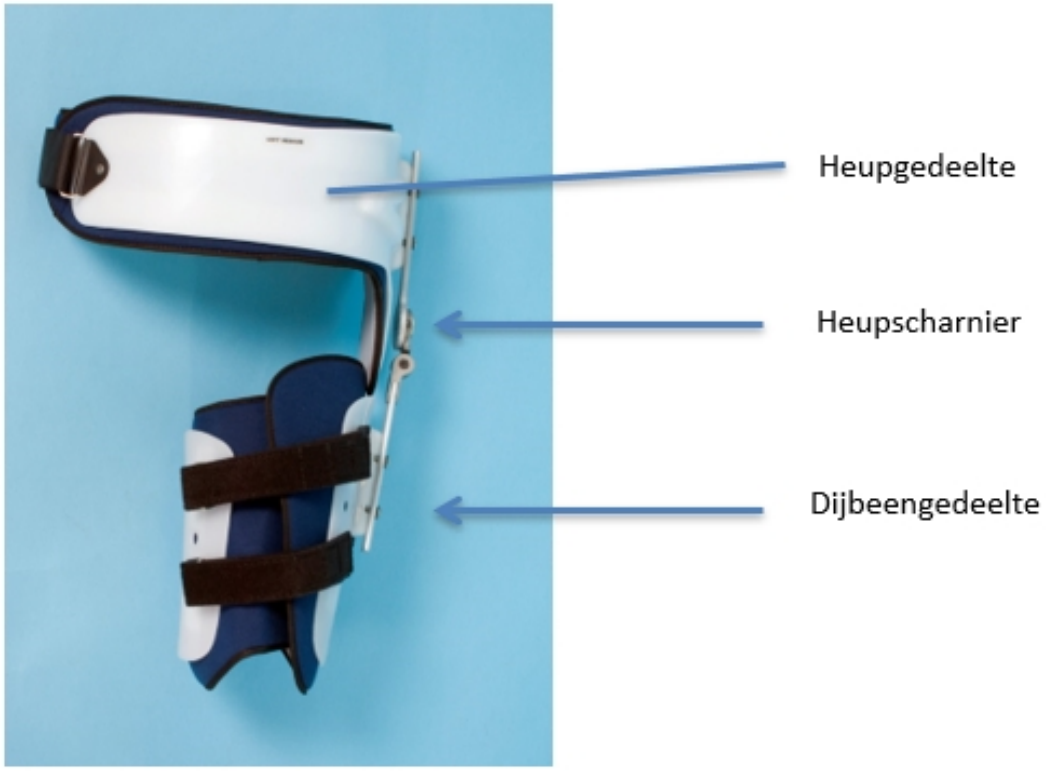
Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 582 8282

Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
071 582 8282

www.alrijne.nl

Uw arts heeft met u de leefregels voor het dragen van een antiluxatiebrace besproken. In deze folder leggen wij u uit waarom het belangrijk is dat u de brace draagt en welke regels u na moet leven. Het is goed dat u zich realiseert dat de herstelperiode na een operatie voor iedereen anders kan verlopen.







Wat is een antiluxatiebrace

U heeft, na uw heupvervanging of heuprevisie, een antiluxatiebrace gekregen.
Een heupluxatie betekent dat de heup uit de kom schiet; de bal van het heupgewricht schiet dan over de kom. In de eerste 6 tot 12 weken na een heupvervanging en zeker na een heuprevisie kan de heup makkelijker uit de kom gaan.
Om de kans op een heupluxatie te verkleinen, heeft uw arts bij u een antiluxatiebrace laten aanmeten. Het is een hulpmiddel dat u eraan herinnert dat u de heup slechts beperkt mag bewegen (niet teveel buigen en ook niet buigen en draaien tegelijk).
Om de herstelperiode na een heupoperatie goed te laten verlopen is het belangrijk dat u bepaalde leefregels naleeft.

De heupbrace bestaat uit 2 gedeelten: één gedeelte gaat om uw buik en één gedeelte gaat om uw been. Deze 2 delen worden met een stalen scharnier bij elkaar gehouden. Het geheel weegt 2 kilo. Met behulp van krukken of een looprek kunt u hiermee lopen.

Na een heupvervanging
Nadat uw heup is vervangen, is de kans dat uw heup uit de kom kan gaan groter. In de eerste 6 weken na de operatie is de kans hierop het grootst. De heup kan uit de kom gaan, omdat uw spieren en spierbanden na de operatie nog slap zijn en de heupprothese nog niet goed is vastgegroeid in uw lichaam. De kans dat de heup uit de kom gaat is bij patiënten met overgewicht groter dan bij patiënten met een normaal gewicht. Bij een BMI (dit is een verhouding tussen gewicht en lichaamslengte) van boven de 40 is de kans zelfs 4 keer zo groot!

Na een heuprevisie
Ook nadat er enkele onderdelen van uw kunstheup vervangen zijn, tijdens een revisieoperatie, is de kans dat de heup uit de kom schiet groter. U krijgt na een heuprevisie soms een heupbrace. Deze wordt voor of tijdens de opname aangemeten.

De heup uit de kom, wat dan?

Uw heup kan uit de kom gaan, als u een grote beweging heeft gemaakt met uw heup. Bijvoorbeeld wanneer u hurkt, diep bukt, op de knieën zit of ver voorover buigt. Het kan ook gebeuren als u valt of uitglijdt. Bij deze bewegingen kan de heup uit de kom schieten.

Als uw heup uit de kom is gegaan, dan is een operatie meestal niet nodig. Op de Spoedeisende Hulp kan uw arts de heup terug plaatsen door te trekken en te draaien aan het been. Voordat dit gebeurt, krijgt u verslappende medicijnen en soms narcose, zodat u geen pijn voelt. Alleen als deze methode niet lukt, is een operatie noodzakelijk. Uw arts zal dit met u bespreken.

Als de heup uit de kom is gegaan, zijn de spieren en het kapsel daardoor beschadigd. Om dit weer te laten herstellen, krijgt u, na de terugplaatsing, het advies om gedurende 6 weken de brace te dragen. In die periode herstelt het weefsel, waardoor de kans op opnieuw uit de kom schieten zo klein mogelijk wordt.

De leefregels bij het dragen van de antiluxatiebrace

Algemene regels

- De brace mag niet worden losgemaakt, behalve als u wordt gewassen of bij eventuele wondverzorging.
- De brace dient dag en nacht te worden gedragen, dus ook wanneer u in bed ligt.
- U mag alleen op uw rug liggen/slapen.
- Controleer regelmatig of de brace nog wel goed zit; niet te strak of te los, juiste hoogte, niet verschoven etc. Uw arts of fysiotherapeut heeft met u besproken wat de juiste positie van de brace is.

De heupbrace omdoen

De eerste keer zal de heupbrace door de fysiotherapeut samen met de verpleging worden omgedaan. Dit gebeurt voordat u het ziekenhuis verlaat.

U kunt de heupbrace, onder begeleiding, op de volgende manier zelf aan doen: U ligt op bed of staat onder de douche en laat uw hulp de brace om uw been schuiven; Maak eerst het dijgedeelte (onderste gedeelte) vast met de plastic kappen aan de zijkant van uw been, zodat de knieholte vrij blijft. Leg 2 vingers tussen het klittenband en het been en maak het klittenband vast; Daarna schuift u het heupgedeelte goed op zijn plaats, zodat het goed in de taille valt. Het heupscharnier zit dan ter hoogte van de lies aan de zijkant van het been.

Zorg ervoor dat de brace goed strak zit en niet afzakt. Let u er wel op dat de brace niet knelt.

De draagtijd

Na de operatie moet u de brace zes tot twaalf weken, 24 uur per dag, omhouden. Uw arts heeft met u besproken hoe lang u de brace moet dragen. Ook heeft uw arts verteld hoe zwaar u het geopereerde been mag belasten.

Kleding

Gezien de omvang van de brace is het handig een grotere maat kleding te kopen: een paar grotere onderbroeken en een wijde broek of joggingbroek zijn handig. Ook is het aan te raden katoenen hemden te dragen onder het buikdeel van de brace. Dit voorkomt huidirritatie.

Lichamelijke verzorging

Wassen

Wassen met een antiluxatiebrace kunt u onder volledige begeleiding van de thuiszorg of onder begeleiding van iemand uit uw omgeving: het is het makkelijkst als u zich op bed laat wassen. Wanneer u op bed ligt om gewassen te worden, mag de brace even los en af. U mag zelf niets doen. U kunt er natuurlijk ook voor kiezen om u zittend op een stoel of kruk bij de wastafel te laten wassen. Omdat de brace uit 2 stukken bestaat is dit heel goed te doen, want u kunt ze apart losmaken. Zodra de brace los is, is het raadzaam niet meer op te staan.

Na het wassen doet u met hulp de brace weer om.

Douchen
U mag ook douchen, maar dit moet STAAND gebeuren met de voeten op heupbreedte (= ca. 25 cm) uit elkaar en de brace moet helemaal worden afgedaan. Ook hierbij moet u volledig worden geholpen door thuiszorg of door iemand uit uw omgeving. De tijd dat u rechtop staat, mag u niet te veel draaien of bukken.

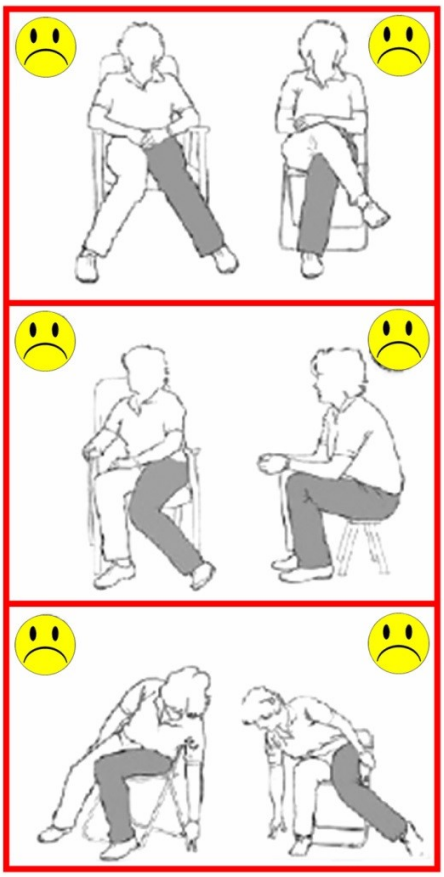
Na het douchen doet u met hulp de brace weer om.

Toiletgang
U kunt gewoon zelf naar het toilet. Om dit makkelijker te maken kunt u over de heupbrace een onderbroek dragen. Ook is het aan te raden om beugels te laten monteren in het toilet.

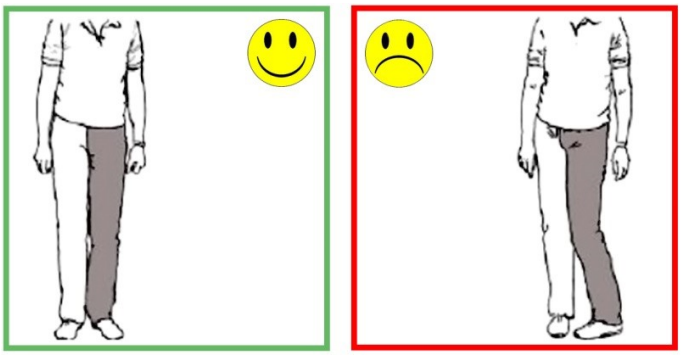
Lopen
Tot de eerste controle op de polikliniek loopt u zowel binnen als buiten met 2 elleboogkrukken. Uw fysiotherapeut oefent met u het lopen en eventueel het traplopen tijdens uw verblijf in het ziekenhuis.

Autorijden en fietsen
U mag zelf niet autorijden en ook niet fietsen. Bij de eerste controle op de polikliniek worden hierover verdere afspraken gemaakt.

Voorkom verkeerde bewegingen

Foldernummer 22.14, 11_25



U mag de geopereerde heup niet te ver buigen. Bij de operatie is het heupgewrichtskapsel verwijderd. Het heupgewrichtskapsel is een onderdeel van het heupgewricht. In de loop van 6 weken groeit er een nieuwe gewrichtskapsel. U kunt uw heup weer veilig gebruiken als dit gewrichtskapsel goed is hersteld. Uw arts zal dit met u bespreken.

Tot die tijd mag u niet bukken, niet te laag gaan zitten, niet zelf uw voeten wassen/verzorgen, niet zelf uw teennagels knippen en niet zelf uw kousen en schoenen aantrekken. Bovendien moet u op uw rug slapen.

Hulpmiddelen
Het is natuurlijk lastig, als u niet mag bukken. Gelukkig zijn er verschillende hulpmiddelen die deze periode aangenamer kunnen maken voor u:

- een zogenaamde 'helping hand'. Dit is een lange stok met soort grijpertje aan het uiteinde.
- een lange schoenlepel. Hiermee kunt u zelf uw schoenen aantrekken. U heeft wel hulp nodig bij het vastmaken van de veters. Het is daarom een goed idee als u voor deze periode stevige instappers koopt, in plaats van schoenen met veters of klittenband.
- speciale beugels voor het toilet. Met deze beugels is het een stuk makkelijker om op te staan van het toilet. Zorg er bij het monteren voor dat u er goed bij kunt. Ook in de badkamer kunt u deze beugels laten monteren om extra steunpunten te hebben.

Alle hulpmiddelen kunt u in de thuiszorgwinkels verkrijgen.

Vergoeding

Wanneer u een brace krijgt, wordt deze één keer per twee jaar vergoed door het ziekenhuis en of uw zorgverzekeraar. Bewaar de brace dan ook goed, ook al hoeft u deze van uw arts niet meer te dragen. Het is mogelijk dat de vergoedingsregels van de zorgverzekeraars in de toekomst veranderen. Informeer daarom altijd bij uw zorgverzekeraar of u voor (gedeeltelijke) vergoeding in aanmerking komt.

Tot slot

Wat neemt u mee?

- uw (geldige) identiteitsbewijs (paspoort, ID-kaart, rijbewijs);
- uw medicatie-overzicht. Dat is een lijst met de medicijnen die u nu gebruikt. U haalt deze lijst bij uw apotheek.

Heeft u een andere zorgverzekering of een andere huisarts? Of bent u verhuisd? Geef dit dan door. Dat kan bij de registratiebalie in de hal van het ziekenhuis.
Zorgt u ervoor dat u op tijd bent voor uw afspraak? Kunt u onverwacht niet komen? Geeft u dit dan zo snel mogelijk aan ons door. Dan maken we een nieuwe afspraak met u.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u deze stellen aan de medewerker van de polikliniek Orthopedie of de verpleegkundige op de afdeling of aan de behandelend arts.

Telefoonnummers:
Van maandag tot en met vrijdag van 8.30 - 12.00 uur en tussen 13.30 - 15.30 uur kunt u contact opnemen met:

Polikliniek Orthopedie, telefoonnummer 071 582 8059 (alle locaties)

Afdeling Fysiotherapie, Alrijne Leiderdorp: 071 582 8334
Als de brace kapot gaat of onderdelen ontbreken, neem dan contact op met Leiden Orthopedie (leverancier van de brace).
Telefoonnummer 071 522 3036
Simon Smitweg 14
2353 GA Leiderdorp