

Auteurs:

Martin Stevens

Inge van den Akker-Scheek

Jan Hamelink

Inge Reininga

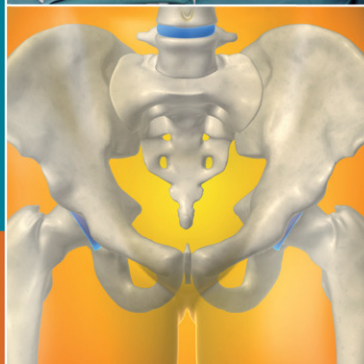
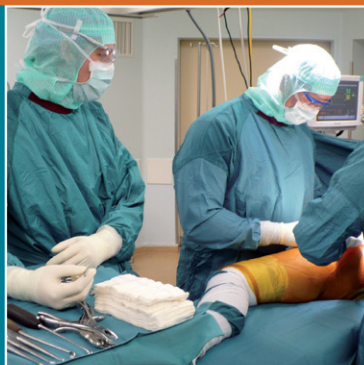
Karen den Uyl-Verlinden

Robert Wagenmakers

Sjoerd Bulstra

Een nieuwe heup of knie

Hoe wordt u weer lichamelijk en sportief actief?



Bohn
Staflou
van Loghum

Een nieuwe heup of knie

Een nieuwe heup of knie

Hoe wordt u weer lichamelijk en sportief actief?

Martin Stevens

Inge van den Akker-Scheek

Jan Hamelink

Inge Reininga

Karen den Uyl-Verlinden

Robert Wagenmakers

Sjoerd Bulstra

Met medewerking van:

Hermen Hagen, fysiotherapeut, afdeling Revalidatie Universitair Medisch Centrum Groningen (hoofdstuk 3)

Tim Hof, student geneeskunde Rijksuniversiteit Groningen (hoofdstuk 5)



Bohn
Stafleu
van Loghum

Springer Media

Houten 2011

© 2011 Bohn Stafleu van Loghum, onderdeel van Springer Media

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of opnamen, hetzij op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16b Auteurswet j° het Besluit van 20 juni 1974, Stb. 351, zoals gewijzigd bij Besluit van 23 augustus 1985, Stb. 471 en artikel 17 Auteurswet, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet) dient men zich tot de uitgever te wenden.

Samensteller(s) en uitgever zijn zich volledig bewust van hun taak een betrouwbare uitgave te verzorgen. Niettemin kunnen zij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor drukfouten en andere onjuistheden die eventueel in deze uitgave voorkomen.

ISBN 978 90 313 8799 1

NUR 871

Ontwerp omslag: A-Graphics design, Apeldoorn

Ontwerp binnenwerk: Studio Bassa, Culemborg

Automatische opmaak: Cross Media Solutions – Ten Brink, Alphen aan den Rijn

Deze uitgave is tot stand gekomen met behulp van financiële bijdragen van:

Biomet Nederland BV

DePuy - a Johnson & Johnson company

Graduate School for Health Research SHARE, Universitair Medisch Centrum Groningen, Rijks Universiteit Groningen

Bohn Stafleu van Loghum

Het Spoor 2

Postbus 246

3990 GA Houten

www.bsl.nl

Inhoud

	Voorwoord	7
1	Een nieuwe heup of knie	9
	Inleiding	9
	Anatomie van de heup	10
	Anatomie van de knie	11
	Klachten als gevolg van slijtage	11
	Vaststellen van slijtage	12
	Een nieuwe heup of knie	12
2	De operatie	14
	Inleiding	14
	Een nieuwe heup	14
	Een nieuwe knie	21
	Trends in gewrichtsvervangende operaties	24
3	De revalidatie	27
	Inleiding	27
	Voor de heup- of knieoperatie	27
	Revalidatie na een heupprothese	28
	Adviezen voor activiteiten in het dagelijks leven	30
	Revalidatie na een knieprothese	36
	Fysio- en ergotherapie in de thuissituatie na een heup- of knieoperatie	39
	Werk	39
4	Lichamelijke activiteit, fitheid en gezondheid	40
	Inleiding	40
	Nederlandse Norm Gezond Bewegen	40
	Licht, matig en zwaar intensieve lichamelijke activiteit	41
	Richtlijn voor ouderen (55-plussers)	41

	Lichamelijke activiteit en overgewicht	42
	Lichamelijke en sportieve activiteiten op oudere leeftijd	43
	Adviezen op grond van geschetste veranderingen	43
5	Lichamelijk en sportief actief met een heup- of knieprothese	46
	Inleiding	46
	Positieve effecten van bewegen bij mensen met een prothese	46
	Slijtage van de prothese	47
	Keuze van activiteiten	49
	Welke activiteiten worden geadviseerd?	51
	Praktische adressen	57
	Over de auteurs	59
	Register	62

Voorwoord

Ouderdom komt met gebreken, zoals wij allemaal weten. De moderne geneeskunde en dus ook de orthopedie kan aan veel van deze gebreken iets doen, waardoor klachten verminderen of zelfs helemaal verdwijnen. We kunnen gezonder ouder worden, daarom is ‘Gezond Ouder worden’ (Healthy Ageing) ook het thema waaraan wij in het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG) willen werken. Geneeskunst en -kunde zijn allang niet meer het terrein van een individueel goed functionerende dokter, maar veeleer van een team van deskundigen, dat zich met alle facetten van een ziekte bezighoudt. Natuurlijk moet de orthopedisch chirurg de juiste indicatie voor een operatie stellen, de ingreep op kundige wijze uitvoeren en zijn patiënten goed voorlichten over de geplande ingreep en het te verwachten resultaat. Echter, zonder de hulp van andere specialisten, zoals fysiotherapeuten, ergotherapeuten, bewegingswetenschappers en vele anderen, kan de patiënt niet optimaal voorbereid worden op en herstellen van een gewrichtsvervangende ingreep zoals een heup- of knieprothese. Belangrijker nog dan het directe herstel is het herwinnen van kwaliteit van leven, het optimaal profiteren van een dergelijke operatie waardoor de patiënt van patiënt verandert in een fitte en gezonde oudere medemens.

Dit boek hebben wij geschreven ter informatie voor patiënten naar aanleiding van vragen en opmerkingen van onze eigen patiënten. Met dit boek willen we verder gaan dan de gebruikelijke patiëntenvoorlichting die bij een protheseoperatie wordt gegeven. Wij willen patiënten niet alleen meer uitleg geven over artrose, gewrichtsvervangende operaties en de revalidatie erna, maar juist ook over lichamelijke activiteit, fitheid en hoe fit te blijven of gezondheid te herwinnen met een prothese. Daarom is dit boek ook geschreven door een groep deskundigen op verschillende terreinen, waarmee we het multidisciplinaire karakter van de behandeling willen onderstrepen.