

Berry kreeg een nieuwe heup als gevolg van artrose

“Ik voelde geen pijn meer, een wonder!”



Een versleten heup En dan?

Heupklachten. In het begin bieden huisarts en fysiotherapeut hulp. Een nieuwe heup is nodig als het laagje kraakbeen van het heupgewricht ernstig is aangetast. De huisarts of fysiotherapeut verwijst u dan door naar de orthopedisch chirurg. In het Amphia Ziekenhuis krijgen jaarlijks 850 mensen een heupprothese. Tien orthopedisch chirurgen van Amphia doen de heupoperaties.

Berry Smits (65) had al jaren last van gewrichtsslijtage. De artrose begon in zijn voet en werd steeds erger. De pijn was er altijd. De oorzaak: een versleten heup. Begin dit jaar was er nog maar één optie: een nieuwe heup, een kunstheup. Acht weken later zat hij al weer op de fiets. Met zijn maatje rijdt hij wekelijks 80 tot 90 kilometer.

“Ik was zo blij toen ik opgeroepen werd voor de operatie”, blikt de goedgehumeerde Berry Smits terug. “Natuurlijk is het geen kleine operatie, maar ik had heel veel pijn. Ook zittend voor de televisie of ’s nachts in bed. Het vreemde was dat ik de pijn niet in mijn heup voelde, maar in mijn benen. Ik kon in eerste instantie maar moeilijk geloven dat ik een nieuwe heup nodig had.”

Wanneer wist je dat je aan een nieuwe heup moest?

“De orthopeed, dokter Van Beurden, had me er een paar jaar geleden, tijdens de behandeling van de artrose in mijn voet, al op gewezen. Ongeveer anderhalf jaar later kreeg ik steeds meer pijn, van mijn lies tot aan mijn voet. En – heel raar –

zelfs in mijn ‘goede’ been. Ongeveer een jaar geleden bezocht ik een lezing in het ziekenhuis over knie- en heupprothesen. Het was schrikbarend druk. Ik nam het advies, meer bewegen, ter harte en stapte op de fiets. Ik zwom ook eenmaal per week, alleen tennis deed toen al te veel pijn. Begin dit jaar werd ik 65 en gaf een feest. Ik voelde me helemaal niet goed en besloot de dag erna contact op te nemen met dokter Van Beurden.”

En, wat vond de orthopeed ervan?

“Hoog tijd voor een nieuwe heup, was zijn constatering. Op 30 maart – ik weet het nog precies – was ik aan de beurt. Toen ik wakker werd uit de narcose was de pijn die ik altijd voelde weg. Ik wist niet wat me overkwam. Het was een wonder.

Natuurlijk had ik wel pijn aan de operatiewond, maar ook dat viel me mee. Het duurde even voordat ik gewend was aan de kunstheup. Er zit per slot van rekening iets in je lichaam dat niet van jezelf is en

“In september start ik met zwemmen”

dat voel je. De volgende dag begon ik met revalideren. In een grote, gezellig ingerichte ruimte, een soort huiskamer, werkte ik samen met lotgenoten aan herstel. Op maandag ben ik geopereerd en op vrijdag mocht ik weer naar huis.”

Hoe ging het toen je weer thuis was?

“Ik herstelde snel door het vele fietsen.

In de maand voor de operatie had ik er ruim 700 kilometer op zitten en mijn spieren waren sterk. Dat werkte in mijn voordeel. Door nieuwe bewegingen heb ik nog wel af en toe last van spierpijn. De fysiotherapeut zegt dat ik voor pakweg 95% hersteld ben. Het duurt ongeveer een jaar om weer volledig in balans te zijn. Volgend jaar zomer pak ik het tennissen weer op en in september start ik met zwemmen. Ik stap nu al minstens één dag per week op de fiets. Fietskleding aan, helm op en wegwezen!”

Meer weten?

www.amphia.nl
www.zorgvoorbeweging.nl

Sneller herstellen en revalideren: Joint Care

Voor patiënten die een nieuwe heup hebben gekregen is er het Joint Care programma. Dit programma besteedt veel zorg aan het traject voor en na de operatie. Bij Joint Care draait het om:

- de **intakeverpleegkundige** orthopedie: deze verpleegkundige bereidt patiënten voor op de operatie en op het herstel.

- de **coach**: de partner, een familielid of vriend, die de patiënt meeneemt. De coach krijgt alle informatie over de operatie en het herstel. Hij of zij wordt bij de zorg betrokken om de patiënt na thuiskomst goed te ondersteunen.

- de **huiskamer**: hier brengen patiënten die aan hun heup zijn geopereerd veel tijd gezamenlijk door, vooral met

oefeningen onder begeleiding van de fysiotherapeut van het ziekenhuis.

- de **nazorg**: van tevoren wordt geregeld waar patiënten na de operatie naartoe gaan: naar huis, een revalidatiecentrum, verpleeghuis of zorghotel. Ook krijgt de eigen fysiotherapeut aanwijzingen voor oefeningen en begeleiding.

Dankzij het Joint Care programma gaan de meeste patiënten na zes dagen weer naar huis en kunnen mensen met een heupprothese hun dagelijkse activiteiten sneller oppakken. De herstel- en revalidatieperiode daarna thuis duurt normaal gesproken 6 tot 8 weken. Ook voor patiënten die een nieuwe knie krijgen, is in Amphia het Joint Care programma beschikbaar.