

# Actief revalideren na een heupoperatie

## Samenwerking tussen ETZ en fysiotherapiepraktijk MEDAP

### Inhoudsopgave

*Klik op het onderwerp om verder te lezen.*

1. Programma	2
3. Kosten	3
4. Meer informatie?	4
5. Belangrijke telefoonnummers	4



Onlangs bent u geopereerd aan uw heup. Tijdens het verblijf in het ziekenhuis heeft u begeleiding gehad van een fysiotherapeut. U weet inmiddels dat lopen en oefeningen doen een belangrijke rol spelen om een zo optimaal mogelijk herstel van uw heupfunctie te krijgen. Nadat de behandeling in het ETZ is afgerond, blijkt vaak dat er nog behoefte bestaat aan verdere begeleiding. Dat kan, met het revalidatieprogramma '**Actief Revalideren na een heupoperatie**'.

U kunt deelnemen aan een revalidatieperiode (10 tot 12 weken) waarin verschillende aspecten aan bod komen. De revalidatie is gericht op het toepassen van de leefregels, afbouwen van de krukken, conditieopbouw, coaching, zelfvertrouwen en het traject na de revalidatieperiode. U wordt begeleid door een fysiotherapeut van MEDAP en door de orthopedisch verpleegkundigen. De combinatie van deze begeleiding en de accommodatie van de praktijk van MEDAP bieden u de mogelijkheid om optimaal te kunnen revalideren.

We bieden een programma aan waarin u in groepsverband gaat revalideren. Het is een gesloten groep van maximaal 7 revalidanten, die allemaal een heupoperatie hebben ondergaan. Hierbij is het lotgenotencontact een belangrijk aspect, maar er is ook aandacht voor individuele feedback.



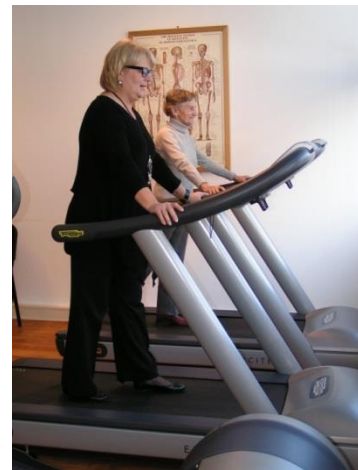
## 1. Programma

U krijgt 1x per week een uur revalidatie op donderdag van 12.00 uur tot 13.00 uur (heet de **tussengroep**) of van 13.30 tot 14.30 uur.

Programma:

- Week 1-6: Kennismaking  
Wondinspectie door een orthopedisch verpleegkundige  
Protocol / leefregels  
Loopinstructies met 2 krukken / loopoefeningen  
Huiswerk oefeningen
- Week 7: Hydrotherapie (zwembad) (**week 10 voor de tussengroep**)
- Week 8-9: Krukken afbouwen  
Looptraining / circuittraining  
Fitness
- Week 9-10: Looptraining zonder krukken  
Functionele oefeningen  
Fitness
- Week 11: Nordic Walking (**week 8 voor de tussengroep**)
- Week 12: Vraaggericht

Natraject: Mogelijkheden tot sporten



## 2. Waarom Actief revalideren?

U heeft de vrijheid om wel of niet naar een fysiotherapeut te gaan na de opname. U kunt er dan voor kiezen om naar een fysiotherapeut bij u in de buurt te gaan, of om in groepsverband te gaan revalideren.

Door de korte lijnen van de maatschap Orthopedie van het ETZ en MEDAP is er een snelle communicatie mogelijk, met name door de aanwezigheid van de orthopedisch verpleegkundigen, die bij het gehele traject betrokken zijn.

Ook is gebleken dat het lotgenotencontact als positief wordt ervaren, doordat revalidanten zich aan elkaar kunnen 'optrekken' en steun hebben aan elkaar. Daarnaast biedt de diversiteit van de praktijk

van MEDAP veel voordelen. Zij beschikken over een grote oefenzaal en fitnessapparatuur. We maken ook gebruik van het zwembad van revalidatiecentrum het Leijpark. Vooral tijdens het na-traject is het belangrijk om u verschillende mogelijkheden aan te bieden tijdens het revalidatietraject.



### 3. Kosten

De kosten voor dit revalidatietraject vallen onder de opname in het ziekenhuis, als u verzekerd bent bij CZ of UVIT. Hiertoe behoren veel zorgverzekeraars. De orthopedisch verpleegkundigen kunnen u vertellen of uw verzekering hieronder valt.

#### Aanmelden:

Bij de Orthopedisch verpleegkundigen:

- Linda van Oudheusden
- Linda Yalcin
- Meta Koenen

Telefoon: (013) 221 66 03

E-mail: [zorgcoordinatororthopedie@etz.nl](mailto:zorgcoordinatororthopedie@etz.nl)

Als u verhinderd bent, wilt u zich dan zo vroeg mogelijk afmelden?



## 4. Meer informatie?

### Voor meer informatie belt u met:

Stan Verberk, Janneke Claassens of Karen de Joode: fysiotherapeuten MEDAP, telefoon: (013) 543 79 38 of de orthopedisch verpleegkundigen, telefoon: (013) 221 66 03



### Routebeschrijving

Komende uit de richting van het ETZ, locatie ETZ Elisabeth, rijdt u richting de Ringbaan West. Na het eerste stoplicht na het Stappengoor zwembad ziet u het bordje: **'bedrijventerrein Willem II'**. Daar gaat u rechts de ventweg op. MEDAP is gevestigd in het laatste gebouw aan uw rechterhand. Er is voldoende parkeerplaats.

### MEDAP

Ringbaan Zuid 305  
5025 SZ Tilburg  
(013) 543 79 38

## 5. Belangrijke telefoonnummers

**ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):** (013) 221 00 00

**Polikliniek Orthopedie** (013) 221 03 30

**Orthopedisch verpleegkundigen:** (013) 221 66 03

**MEDAP:** (013) 543 79 38  
**Ringbaan Zuid 305**  
**5025 SZ Tilburg**