

## Tips & tricks: Samen Beter Thuis biedt ondersteunende video-instructies bij totale heupprothese:



[www.samenbeterthuis.nl](http://www.samenbeterthuis.nl)

### Loophulpmiddel advies gebruik:

- Elleboogkrukken: soorten/op juiste hoogte zetten/looppatroon/traplopen met elleboogkrukken  
<https://www.samenbeterthuis.nl/verplaatsen/elleboogkrukken>
- Looprek geeft meer steun. Nadeel: kan niets op vervoerd worden:  
<https://www.samenbeterthuis.nl/verplaatsen/looprek>
- Rollator: voordeel kun je op zitten (niet te laag?) en spullen op vervoeren.  
<https://www.samenbeterthuis.nl/verplaatsen/rollator>

### Advies zitten/zithoogte

- Stoelverhogers: voorkomen dat de heup te ver buigt/makkelijker opstaan  
<https://www.samenbeterthuis.nl/verplaatsen/opstaan-en-zitten-stoel/hulpmiddelen-makkelijker-opstaan>

### Badkamer/toilet

- Aanpassingen in de badkamer:  
<https://www.samenbeterthuis.nl/verzorgen/helpen-bij-het-baden/veiligheid-badplank-badliften-grepen-antislip>
- Informatie over hulpmiddelen rond het toilet (toiletverhogers/toiletframe/grepen):  
<https://www.samenbeterthuis.nl/verzorgen/toiletgang-en-incontinentie>

### Zorg

- Postoel/urinaal  
<https://www.samenbeterthuis.nl/verzorgen/toiletgang-en-incontinentie/postoel-of-urinaal-zelfstandig-gebruik>
- Urinaal op bed  
<https://www.samenbeterthuis.nl/verzorgen/toiletgang-en-incontinentie/urinaal-gebruik-op-bed>
- Kous-sokaantrek hulpmiddel  
<https://www.samenbeterthuis.nl/praktijkvoorbeelden/sok-aantrekken-hulpmiddel>
- Elastische schoenveters
- Makkelijke (instap)schoenen
- Beenheffers
- Lange schoenlepel

### Vervoer

- Rolstoel; handig voor het afleggen van grotere afstanden:  
<https://www.samenbeterthuis.nl/verplaatsen/rolstoel>
- Fietsen: na 6-8 weken;  
<https://www.samenbeterthuis.nl/praktijkvoorbeelden/veilig-blijven-fietsen>
- Auto  
<https://www.samenbeterthuis.nl/praktijkvoorbeelden/moeite-met-in-de-auto-te-stappen>

### Meer over oefeningen na een heup operatie en valpreventie:

<https://www.samenbeterthuis.nl/informatie/oefeningen-valpreventie-en-herstel>  
<https://www.youtube.com/playlist?list=PLgPabissrEJtS64or3U4Aw4bP2Hb0ynzy>

**Informatie van Ziekenhuis Bernhoven:**

<https://www.bernhoven.nl/home-patientenfolders/folders-orthopedie/totale-heupprothese/>