

Wat patiënten willen weten

Afgelopen zomer ben ik gevallen met de fiets. Mijn heup was gebroken. Alles is weer goed, zegt mijn arts. Maar ik ben toch een beetje bang om weer te fietsen. Wat kan ik daaraan doen?

Het is heel normaal dat u nog wat bang bent. Daarom is het belangrijk om weer vertrouwen te krijgen in uzelf en in uw heup. Om te beginnen helpt het om te trainen op een hometrainer: thuis, bij de fysiotherapeut of in een fitnesscentrum. Op- en afstappen kunt u daar ook mee oefenen! Als dat goed gaat, is fietsen op straat het volgende doel. Het is ook voor heren handig om te beginnen op een damesfiets, het liefst met een lage instap. Zet het zadel wat lager, zodat u zittend makkelijk met uw voeten bij de grond kunt. Oefen op een rustige plek en vraag of iemand erbij blijft. Begin met korte stukken fietsen en rust tussendoor even uit. Als u dit geleidelijk opbouwt, komt het vertrouwen terug en neemt de fietsconditie toe. Veel succes!

Op mijn werk is het altijd druk. Ik wil zo snel mogelijk weer aan de slag. Wanneer mag dat?

Bij deze algemene vraag past een algemeen antwoord. U kunt weer aan de slag als u daaraan toe bent. Dat is afhankelijk van uw werk, uw thuissituatie en uw klachten. U moet voorkomen dat u te snel van start gaat. Uw orthopedisch chirurg geeft u advies en uw arbo-arts begeleidt u in dit proces. Als het nodig is, heeft hij contact met uw orthopedisch chirurg, met uw huisarts of met uw fysiotherapeut.

Ik krijg een prothese. De orthopeed vertelde me dat alles over die operatie wordt geregistreerd. Wat houdt dat in? En wat heb ik daaraan?

De orthopeden willen de kwaliteit van hun werk en van de prothesen in de gaten houden. Daarvoor is de Landelijke Registratie Orthopedische Implantaten (LROI) opgericht. Ziekenhuizen en klinieken registreren in die LROI kenmerken van de prothese, de patiënt en van de operatie. Stel dat een type prothese het minder goed doet, dan valt dat door die registratie sneller op. En als er echt iets mis is met een type prothese, dan maakt de LROI duidelijk welke ziekenhuizen die prothese hebben gebruikt. Deze ziekenhuizen nemen dan contact op met hun patiënten. De registratie geeft bijvoorbeeld ook informatie over de manier van opereren, over hoe lang een prothese meegaat en of er verschillen zijn tussen jongere en oudere patiënten. Zo leren de orthopeden steeds meer en kunnen ze steeds betere zorg leveren. Daar heeft u profijt van.

U vindt meer informatie via www.lroi.nl en www.zorgvoorbeweging.nl/animatie-lroi

Acht jaar geleden kreeg ik een schouderprothese. Het herstel ging ontzettend goed en snel. Maar de laatste maanden voelt die schouder soms wat stijf. Ik vertrouw het niet helemaal. Wat kan het zijn en wat moet ik doen?

Dat uw schouder soms wat stijf voelt, kan verschillende oorzaken hebben. Het kunnen uw spieren zijn, de pezen of gewrichtsbanden. En ja, de kans bestaat dat uw schouderprothese zorgt voor deze klachten. U kunt bij uw huisarts langsgaan of bij een (schouder)fysiotherapeut. U kunt ook contact opnemen met het ziekenhuis of het orthopedisch centrum waar u de prothese kreeg.

Meer vragen en antwoorden staan op pagina 7, 20 en 34. Heeft u een andere vraag? Uw orthopedisch chirurg of huisarts geeft antwoord. Of u stelt uw vraag via www.zorgvoorbeweging.nl/contact