

'Zes weken na de operatie zat ik alweer op mijn fiets'

Is een operatie echt nodig? Aanvankelijk stelde Lise Scheltema (65) de ingreep aan haar versleten heup uit, maar wat is ze achteraf blij dat haar heup is vervangen.

In de afgelopen jaren merkte Lise al dat traplopen, fietsen en wandelen steeds moeilijker ging. Maar wat kon het zijn? Haar huisarts vermoedde een versleten heup; een vermoeden dat orthopedisch chirurg Guy Pecasse van het Zaans Medisch Centrum bevestigde. Lise: 'De enige oplossing was volgens hem een nieuwe heup, maar hij liet die beslissing nadrukkelijk bij mij. Dat vond ik prettig, want ik moest ontzettend wennen aan het idee van een operatie. Was het echt nodig? Ik had tenslotte geen pijn, alleen beperkingen.'

VAN VOREN

Pecasse noemde als optie de 'voorstel benadering', een methode waarbij de chirurg het heupgewricht vanaf de voorzijde benadert. Lise: 'Hierbij hoeven geen spieren te worden doorgesneden en ben je sneller weer ter been. Wel zou ik er spierpijn aan overhouden.'

Lise stelde de beslissing om zich te laten opereren aanvankelijk uit. 'Ik heb de tijd genomen om me in te lezen én om af te vallen, want met minder gewicht herstel je sneller. Ook heb ik een informatiebijeenkomst bezocht. Ik dacht dat ik maanden moest revalideren met een nieuwe heup, maar dat bleek niet het geval.'

OPERATIE EN REVALIDATIE

'Toen ik merkte dat ik niet veilig meer van de fiets kon stappen, heb ik uiteindelijk de knoop doorgehakt en heb ik me gemeld voor een heupoperatie met voorstel benadering. De dokter gaf wel aan dat deze methode niet voor iedereen mogelijk is.'

De operatie verliep helemaal volgens plan. 'Normaal kom je dezelfde dag nog in beweging. Bij mij duurde dat langer, omdat ik de morfine niet goed verdroeg. Na twee dagen kon ik alsnog de eerste stappen zetten en werd ik overgebracht naar het naastgelegen Recura Revalidatie.'

LANGER BLIJVEN

Het verblijf was een prettige ervaring. 'Net als in het ZMC is alles nog spiksplinternieuw. Je hoeft je kamer met niemand te delen en ze hebben alle disciplines in huis. De fysiotherapeuten werken zelfs in het weekend. En het restaurant was zó goed, dat ik graag langer was gebleven', lacht Lise. Bij haar ontslag uit Recura kwam de arts-assistent van dokter Pecasse poolshoogte nemen. 'Dat is het voordeel als revalidatiehotel en ziekenhuis onder één dak zitten.' Eenmaal thuis ging Lise voortvarend aan de slag met alle oefeningen van haar fysiotherapeut. En dat hielp: 'Zes weken na de operatie mocht ik van mijn fysiotherapeut weer autorijden en kort daarna zat ik alweer op mijn fiets.' Lise is blij met de keuze die ze heeft gemaakt, en raadt deze ook anderen aan: 'Hoe langer je de operatie uitstelt, hoe immoedieler je wordt en hoe langer de revalidatie duurt.'

Meer weten? Kijk op www.zaansmedischcentrum.nl/heupvervangng.

Zaans Medisch Centrum

Koningin Julianaplein 58, 1502 DV Zaandam • 075-6502911
www.zaansmedischcentrum.nl

Hoe langer je de operatie uitstelt, hoe immoedieler je wordt