



Oefeningen vóór en na een totale heupoperatie

Een goede voorbereiding is belangrijk. Geoefende spieren en een goede lichamelijke conditie kunnen de revalidatie na de operatie gemakkelijker maken. U kunt thuis al oefeningen doen om de spieren rond het heupgewricht te versterken en het heupgewricht zelf zo beweeglijk mogelijk te houden. Ook het lopen met elleboogkrukken kunt u voor de operatie al oefenen.

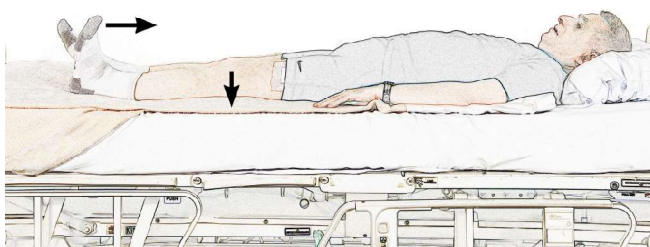
Wanneer de operatiedatum bekend is, raden wij u aan om een fysiotherapeut te benaderen voor de revalidatie, bij voorkeur van een praktijk die is aangesloten bij netwerk orthopedie (zie www.netwerk-orthopedie.nl). U kunt dan vóór de operatie al een afspraak maken voor instructie over onderstaande oefeningen en het aanleren lopen en traplopen met krukken. Hierdoor pakt u dit ná de operatie makkelijker op.

De volgende oefeningen maken uw spieren sterker en houden u soepel. Belangrijk hierbij is dat u al deze oefeningen doet zonder noemenswaardige pijn. Als dat niet lukt, doet u de oefening niet.

Oefening 1

Uitgangshouding: ruglig op bed/bank, benen gestrekt.

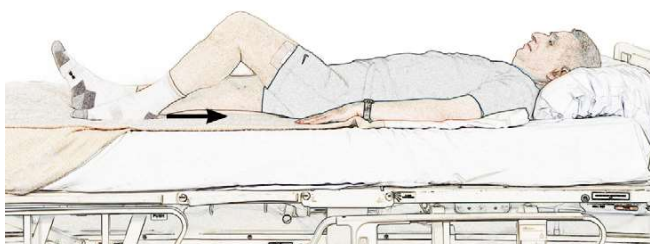
Uitvoering: trek de voet naar u toe en druk de achterkant van uw knie in de onderlaag (span de bovenbeenspieren aan).



Oefening 2

Uitgangshouding: ruglig op de bed/bank, benen gestrekt.

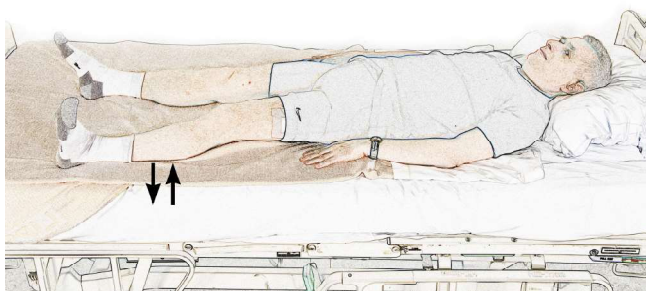
Uitvoering: beweeg uw hiel over het bed richting uw zitvlak. Schuif langzaam weer terug naar gestrekte stand.



Oefening 3

Uitgangshouding: ruglig op bed/bank, benen gestrekt.

Uitvoering: beweeg uw been over de onderlaag zijwaarts en weer rustig terug. Tenen blijven naar het plafond gericht.

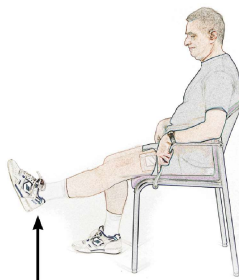




Oefening 4

Uitgangshouding: zit op stoel of op rand bed/bank.

Uitvoering: strek uw knie vanuit gebogen stand langzaam zo ver mogelijk. Til uw bovenbeen niet op.



Oefening 5

Uitgangshouding: ga rechtop staan en houdt u ergens aan vast voor de nodige steun.

Uitvoering: beweeg uw been over de onderlaag zijwaarts en weer rustig terug. Tenen blijven naar het plafond gericht.



Oefening 6

Uitgangshouding: ga rechtop staan en houdt u ergens aan vast voor de nodige steun.

Uitvoering: til langzaam uw knie op. Buig niet verder in uw heup dan in een hoek van 90°. Leun hierbij niet naar achteren



Oefening 7

Uitgangshouding: ga rechtop staan en houdt u ergens aan vast voor de nodige steun.

Uitvoering: breng uw been naar achteren. Leun hierbij niet naar voren en houdt uw knie gestrekt.



Oefening 8

Uitgangshouding: ga rechtop staan en houdt u ergens aan vast voor de nodige steun.

Uitvoering: ga op de tenen staan, hou sec vast en weer rustig terug.

