

## Heupprothese volgens voorste benadering

### Oefeningen na operatie

U hebt een operatie aan uw heup ondergaan. Voor een goed herstel van uw heup is het belangrijk om te oefenen zodat u uw nieuwe heup straks goed kunt gebruiken. Uw fysiotherapeut vertelt u meer over deze oefeningen.

### Leefregels

- Het geopereerde been mag niet ver naar achteren worden bewogen in combinatie met het naar buiten draaien van de voet. Bijvoorbeeld op een herenfiets stappen of over een hekje klimmen.
- Houd de leefregels te allen tijden in acht.

### Oefeningen

Probeer alle oefeningen 10 keer te herhalen, 3 keer per dag. Let u hierbij op dat de pijn niet erger mag worden.

#### Oefeningen in bed

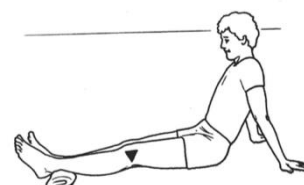
##### Gericht op de bloedsomloop

1. Draai met de voet en de tenen in het rond.
2. Beweeg de voet naar u toe en van u af.



##### Voor de spierkracht

1. Druk de knieholte tegen het matras, zodat het been strekt.
2. Houd dit 3 tot 5 seconden vast.



#### Oefeningen in de stoel

##### Beweeglijkheid vergroten

1. Ga op de rand van het bed of stoel zitten.
2. Strek en buig de knie.



##### Voor de spierkracht

1. Ga rechtop zitten in de stoel
2. Strek de knie zo ver mogelijk
3. Houd dit 3 tot 5 seconden vast.



## Traplopen

**Naar boven:** Eerst het niet geopereerde been, daarna sluit de kruk met het geopereerde been bij.

**Naar beneden:** Eerst de kruk met het geopereerde been, daarna sluit het niet geopereerde been bij.

## Extra oefeningen

### Oefeningen in stand

*Let op dat de rug recht blijft tijdens het oefenen!*

#### Voor de spierkracht

1. Houd u vast aan een tafel of stoel.
2. Zet de voeten recht naar voren gericht op de grond.
3. Hef het been **voorwaarts** en terug met een gestrekt been.

Houd tijdens de beweging de **tenen goed naar voren**.



#### Voor de spierkracht

1. Houd u vast aan een tafel of stoel.
2. Zet de voeten recht naar voren gericht op de grond.
3. Hef het been **zijwaarts** en terug met een gestrekt been.

Houd tijdens de beweging de **tenen goed naar voren**.



## Heeft u vragen?

Heeft u nog vragen, dan kunt u deze stellen aan uw behandelend therapeut of contact opnemen met de afdeling Revalidatie & Herstel.

## Telefoonnummers BovenIJ ziekenhuis

Hoofdreceptie 020 - 634 6346  
Afdeling Fysiotherapie 020 - 634 6157

*Afbeeldingen: © Ron Slagter uit 'Basisoefeningen Bewegingstherapie' van M.H. Sonneveld en M.I. Sonneveld.*

*Uitgever: Elsevier gezondheidszorg, Maarssen*