

I N F O R M A T I E O V E R



Heupoperatie volgens achterste benadering: oefeningen

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

Let op! Deze bewegingen mag u niet maken na de operatie:

- Binnenwaarts draaien van het geopereerde been.
- De benen over elkaar of tegen elkaar. U mag dus ook niet op uw zij liggen.
- De heup ver buigen (voorbij de 90 graden). U mag dus niet bukken, niet zelf de schoenen en kousen aan en/of uittrekken en niet naar voren reiken wanneer u zit.
- Het been gestrekt heffen.
- Houd de leefregels te allen tijden in acht.

De benen spreiden is de veiligste positie. Zorg dat er minimaal een vuistbreedte tussen beide knieën past.

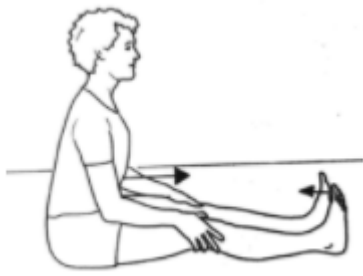
Oefeningen

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. Streck en buig de knie.



Voor de spierkracht

1. Ga rechtop zitten in de stoel

2. Streck 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.

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

Uitgever: Elsevier gezondheidszorg, Maarssen

Afdelingen

Fysiotherapie

Telefoonnummer 020-634 6157 (Revalidatie & Herstel polikliniek)

Openings- en bezoektijden Maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 en 17.00

Route 70



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/heupoperatie-of-knieoperatie-adviezen-voor-herstel/heupoperatie-volgens-achterste-benadering-oefeningen>

Deze download is gemaakt op 10-05-2026 om 10.43 uur.