



INFORMATIE OVER

Heupoperatie volgens voorste 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. In deze folder leest u hier meer over.

Uw fysiotherapeut geeft u oefeningen om het herstel van uw heup na een heupprothese te bevorderen.

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

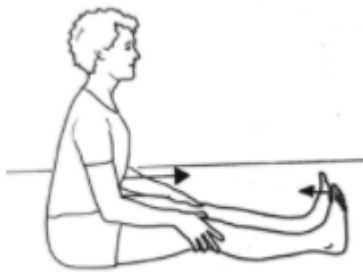
Probeer alle oefeningen 10 keer te herhalen, 3 keer per dag.

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.
4. 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.
4. 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 met ons opnemen.

Afdelingen

Revalidatie en Herstel polikliniek

Telefoonnummer 020-634 6157

Route 70



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/heupoperatie-volgens-voorste-benadering-oefeningen/heupoperatie-volgens-voorste-benadering-oefeningen>

Deze download is gemaakt op 26-08-2026 om 21.36 uur.