

Behandeling

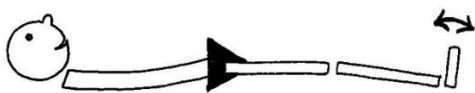
Heupprothese operatie; oefeningen en leren lopen met krukken

Op de dag van de operatie komt er (afhankelijk van de operatietijd) een fysiotherapeut bij u langs. Met hulp van de fysiotherapeut gaat u voor het eerst uit bed en zo mogelijk een stukje lopen. U mag ook al een aantal oefeningen op bed zelfstandig uitvoeren.

Oefeningen en lopen met krukken

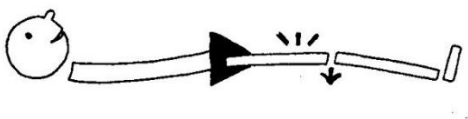
Oefeningen na de operatie

Bewegen is goed voor de spieren en bloedsomloop. Hieronder geven we u oefeningen die u al meteen na de operatie gaat doen.



- Voeten optrekken en wegduwen. Beweeg alleen de voeten, de benen blijven stil liggen.
- Doe deze oefening tenminste ieder uur 5 keer.

Oefening 1



- Uw been gestrekt neerleggen, waarbij u de knieholte naar beneden drukt en zo de bovenbeenspieren aanspant. Het niet geopereerde been mag gebogen op bed staan.
- Doe dit 5 keer 5 seconden.
- Doe deze hele oefening minimaal 3 keer per dag.

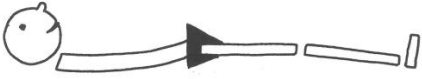
Oefening 2



- Leg uw been zoveel mogelijk gestrekt neer en knijp vervolgens de billen samen.
- Doe dit 5 keer 5 seconden.
- Doe deze hele oefening minimaal 3 keer per dag.

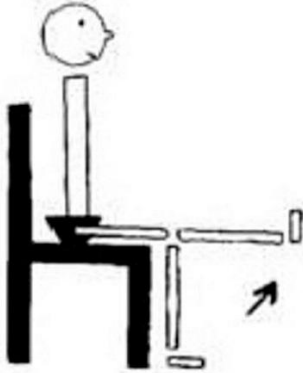
Oefening 3

- Ga volledig gestrekt op bed liggen met 1 of zonder hoofdkussen.
- Doe dit 2 keer per dag een half uur.



Oefening 4

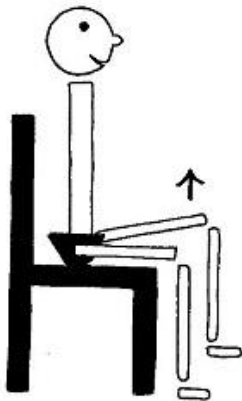
In principe mag u uw heup helemaal (100 %) belasten, op geleide van uw klachten. Als u niet 100% mag belasten geeft de fysiotherapeut u richtlijnen over het opbouwen van de belasting. U krijgt van de fysiotherapeut een aantal oefeningen.



- Ga goed achter in de stoel zitten en strek de geopereerde knie. Maak het been zo recht mogelijk.
- Doe dit 5 keer 5 seconden.
- Doe deze hele oefening minimaal 3 keer per dag.

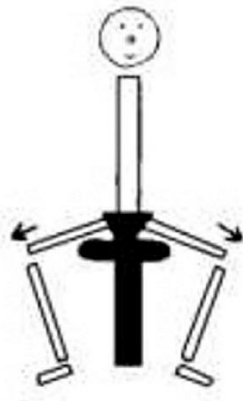
Oefening 5

Het streven is dat u zelfstandig gaat lopen met een loophulpmiddel op dezelfde dag dat u geopereerd bent. De fysiotherapeut komt hiervoor bij u langs.



- Hef uw been een klein stukje, zodat de voet juist loskomt van de grond. De knie blijft gebogen.
- Doe dit 5 keer 5 seconden.
- Doe deze hele oefening minimaal 3 keer per dag.

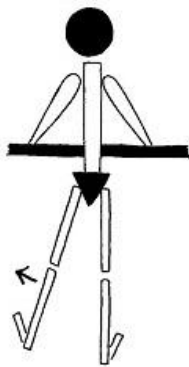
Oefening 6



- Kom voor deze oefening op de rand van de stoel zitten. Zet uw voeten op de grond en beweeg de knieën van elkaar af (benen spreiden).
- Doe dit 5 keer 5 seconden.
- Doe deze hele oefening minimaal 3 keer per dag.

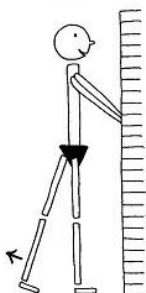
Oefening 7

U gaat uw loopafstand geleidelijk vergroten, liefst door wat vaker een stukje te gaan wandelen. Staande draaien doet u stapsgewijs, geen pirouette. U draagt gewone kleding en goede schoenen. Een aantal bijzondere activiteiten wordt met u doorgenomen (opstapjes en afstapjes, drempels en/of traplopen).



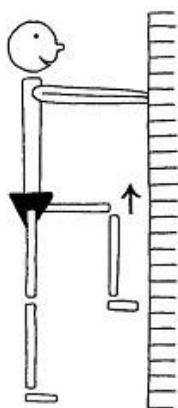
- Hef het gestrekte geopereerde been zijwaarts (niet naar voren neigen of draaien in uw heup).
- Doe dit 5 keer 5 seconden.
- Doe deze hele oefening minimaal 3 keer per dag.

Oefening 8



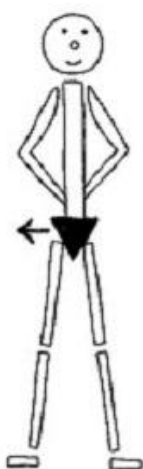
- Beweeg het geopereerde been gestrekt naar achteren.
- Doe dit 5 keer 5 seconden.
- Doe deze hele oefening minimaal 3 keer per dag.

Oefening 9



- Hef het geopereerde bovenbeen, de knie is gebogen.
- Doe dit 5 keer 5 seconden.
- Doe deze hele oefening minimaal 3 keer per dag.

Oefening 10



- Steun op beide benen, knieën gestrekt. Beweeg het bekken van links naar rechts.
- Doe dit 5 keer 5 seconden.
- Doe deze hele oefening minimaal 3 keer per dag.

Oefening 11

Filmpje oefeningen

Bekijk hier ons filmpje over oefeningen na de operatie.

Leren lopen met krukken

Na de operatie loopt u met krukken. U leest daar meer over op onze pagina [Leren lopen met krukken](https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/leren-lopen-met-krukken) (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/leren-lopen-met-krukken>).

Filmpjes adviezen fysiotherapeut voor na de operatie

In dit filmpje geeft de fysiotherapeut van het Jeroen Bosch Ziekenhuis adviezen over:

- het lopen met krukken
- traplopen
- gaan zitten en opstaan
- drempels nemen met krukken
- in en uit bed gaan

- in en uit de auto stappen

Betrokken afdelingen

Orthopedie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie>)

Code ORP-011b