

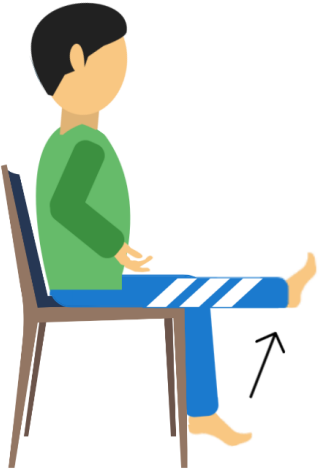
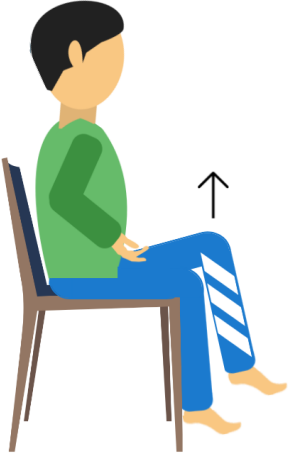
# Oefenschema na een totale heupprothese

Wanneer u na de operatie de oefeningen uitgelegd hebt gekregen door de fysiotherapeut, probeert u ze regelmatig zelfstandig te herhalen. Zodra u thuis bent herhaal dan 2 maal daags de oefeningen die de fysiotherapeut u geïnstueerd heeft. Bijvoorbeeld 's ochtends en 's avonds de liggende oefeningen, overdag nog 2 keer de staande en de zittende oefeningen met elkaar afwisselen. Probeer iedere oefening op te bouwen tot 20 herhalingen.



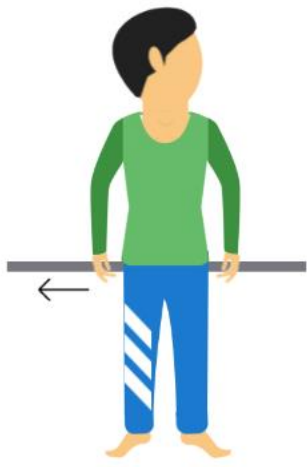
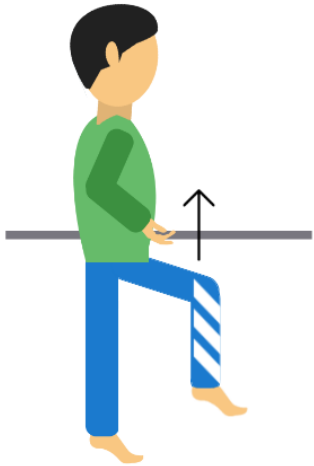
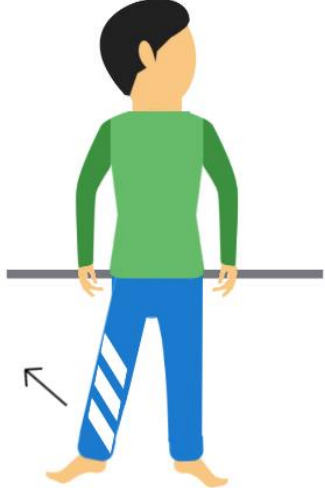
## Liggende oefeningen

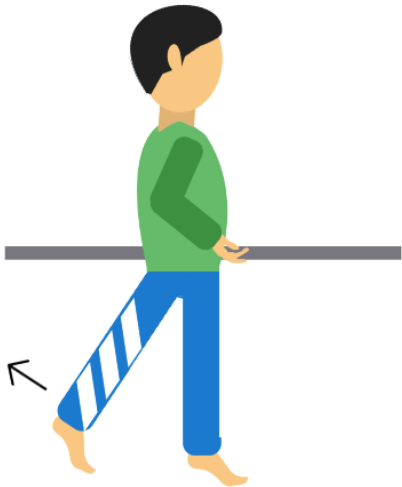
	Voeten optrekken en wegduwen. Probeer alleen de enkels te bewegen, de benen blijven stilliggen.
	Buig de knie van het geopereerde been. <i>Til het been niet helemaal op, maar laat de voet over het matras glijden.</i>
	Strek uw knie door uw knieholte richting het matras te duwen. U doet dit actief door uw bovenbeenspier aan te spannen en uw tenen naar u toe te trekken. Doe dit met beide benen afwisselend en houd 3 tellen vast.
	Knijp de billen samen en houd dit 3 tellen vast.
	Beweeg uw geopereerde been rustig zo ver u kunt naar buiten en terug naar binnen. <i>Het been mag over het matras schuiven</i>

	<p>Strek de knie zo ver mogelijk. Houd de knie 3 tellen gestrekt. Let erop dat uw bovenbeen op de stoel blijft liggen.</p>
	<p>Til de knie omhoog (zodat de voet loskomt van de grond) en houd dit 3 tellen vast.</p>

## Staande oefeningen

Zorg ervoor dat u zich tijdens het uitvoeren van deze oefeningen ergens aan kunt vasthouden.

	<p>Beweeg het bekken naar de kant van het geopereerde been en neem hier steun op. Om te verzwaken kunt u het niet-geopereerde been optillen, uiteindelijk kunt u dit proberen zonder steun te nemen.</p>
	<p>Til het geopereerde been op, probeer dit 3 tellen hoog te houden.</p>
	<p>Beweeg het geopereerde been gestrekt zijwaarts en probeer het been 3 tellen zijwaarts te houden. <i>Let erop dat de tenen naar voren wijzen en 1 lijn vormen met de andere voet.</i></p>

	<p>Til het geopereerde been gestrekt naar achteren en probeer deze 3 tellen achterwaarts te houden.</p>
---	---