

## Oefenschema fysiotherapie na een heup operatie

In dit oefenschema staan de oefeningen die na een heupoperatie van belang zijn. Wanneer u terug bent van de operatie mag u starten met de liggende oefeningen. Probeer u ze elk uur 5-10 keer te herhalen. Bij toename van de pijn, past u de frequentie aan.

### Liggende oefeningen

---



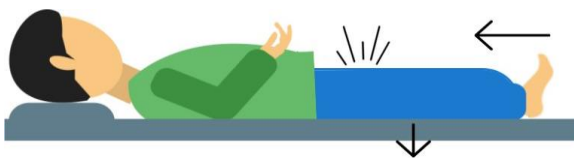
Voeten optrekken en wegduwen. Probeer alleen de enkels te bewegen, de benen blijven stilliggen.

---



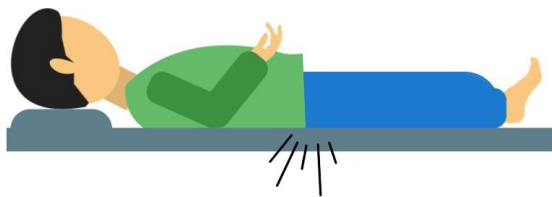
Buig de knie van het geopereerde been. *Til het been niet helemaal op, maar laat de voet over het matras glijden.*

---



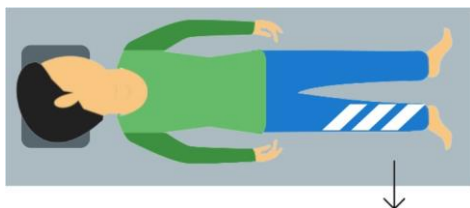
Strek uw knie door uw knieholte richting het matras te duwen. U doet dit actief door uw bovenbeenspier aan te spannen en uw tenen naar u toe te trekken. Doe dit met beide benen afwisselend en houd 3 tellen vast.

---



Knijp de billen samen en houd dit 3 tellen vast.

---



Beweeg uw geopereerde been rustig op geleide van de klachten naar buiten en terug naar binnen. *Het been mag over het matras schuiven.*

---

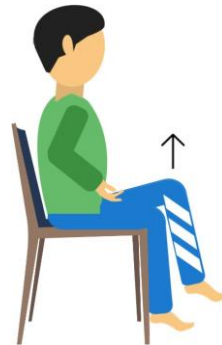
Gedurende uw opname, zal de fysiotherapeut de volgende oefeningen met u doornemen.

### Zittende oefeningen

---



Strek de knie zo ver mogelijk. Houd de knie 3 tellen gestrekt.  
Let erop dat uw bovenbeen op de stoel blijft liggen.



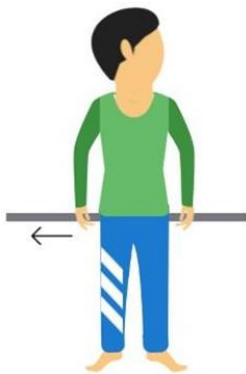
Til de knie omhoog (zodat de voet loskomt van de grond) en houd dit 3 tellen vast.

---

### Staande oefeningen

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

---

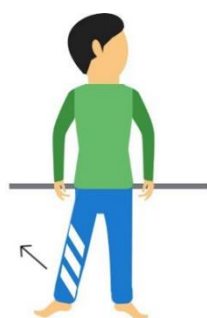


Beweeg het bekken naar de kant van het geopereerde been en neem hier steun op. Om te verzwaren kunt u het niet-geopereerde been optillen, uiteindelijk kunt u dit proberen zonder steun.

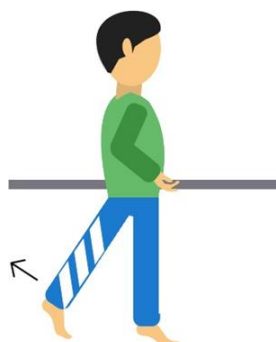


Til het geopereerde been op, probeer dit 3 tellen hoog te houden.

---



Beweeg het geopereerde been gestrekt zijwaarts en probeer het been 3 tellen zijwaarts te houden.  
*Let erop dat de tenen naar voren wijzen en 1 lijn vormen met de andere voet.*



Til het geopereerde been gestrekt naar achteren en probeer deze 3 tellen achterwaarts te houden.

Zodra u thuis bent herhaal dan tweemaal daags bovenstaande oefeningen. De oefeningen mogen over de dag verdeeld worden.

Begin met 2x5 herhalingen, u mag ze opbouwen tot 2x10 herhalingen (afhankelijk van de pijn).

Let te allen tijde op de reactiviteit van de heup. Het aantal herhalingen en frequentie zijn een richtlijn. Belangrijkste blijft om herhalingen en frequentie aan te passen op geleide van reactie (zwellings en pijn).

*Wanneer u gebruik maakt van de Mymobility app, volgt u bovenstaand schema voor 2 weken. Hierna krijgt u via de app nieuwe oefeningen. Anders houdt u bovenstaand schema aan voor 2-3 maanden.*

*Indien u een verwijzing heeft gekregen voor fysiotherapie na uw opname, kijk dan op de website van uw zorgverzekeraar of dit wordt vergoed. Let op: mogelijk moet u binnen bepaalde termijn na uw verwijzing of operatie starten om in aanmerking te komen voor vergoeding.*

**Veel succes!**

**Team Fysiotherapie Zorgsaam**

**Contact: [fysiozorgsaam@zzv.nl](mailto:fysiozorgsaam@zzv.nl) / 0115-688262**