

## Oefeningen na een totale heupprothese

De oefeningen voer je **3 maal per dag** uit.

Elke oefening doe je 5 tot 10 maal.

Je oefent **binnen de pijngrens**: je mag en zal wat pijn voelen, maar het moet draaglijk zijn.

Als een oefening te moeilijk of pijnlijk is om uit te voeren, is deze nog niet geschikt voor je.

Oefen dan eerst verder met de voorgaande oefening.

Na het oefenen leg je **ijs** op je heup om zwelling en pijn te verminderen.

### Oefening 1: Aanspannen dijspier

Ga zitten met je benen voor je uitgestrekt. Plaats een handdoekrol onder de knie van je geopereerde been. Trek je tenen naar je toe en duw je knie naar beneden tegen de handdoekrol. De dijspier spant aan. Hou even vast, ontspan en herhaal de oefening.

Variatie: Duw je knie naar beneden en hou 10 tellen vast.



### Oefening 2: Knie buigen en strekken in langzit

Ga zitten met je benen voor je uitgestrekt. Buig de heup en knie. Glij hierbij met je voet over het bed. Trek je voet zo ver mogelijk naar je zitvlak toe. Keer rustig terug naar de beginpositie.

TIP: Als dit nog moeilijk gaat, steek dan een handdoek onder je knie door. Neem deze aan beide uiteinden vast en trek met je armen je been omhoog.



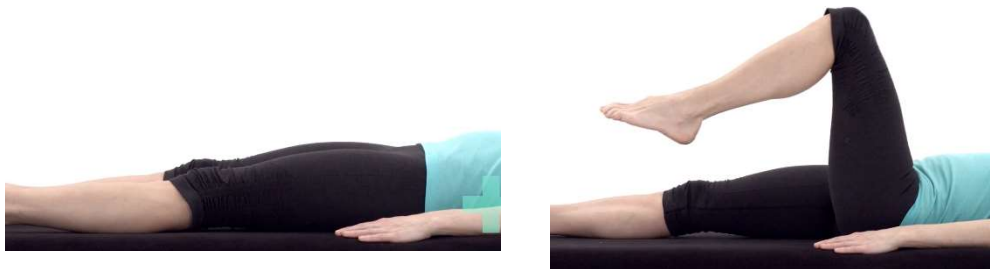
### **Oefening 3: Been zijwaarts bewegen in ruglig**

Lig op je rug met je benen gestrekt en je tenen omhoog gericht. Beweeg je geopereerde been zo ver als mogelijk opzij en breng deze rustig terug naar de beginpositie.



### **Oefening 4: Been heffen met gebogen knie in ruglig**

Lig op je rug. Buig nu de knie en de heup van je geopereerde been en beweeg de knie richting de borst. Let er hierbij op dat je niet verder dan 90 graden buigt in de heup. Ga terug naar de beginpositie door je been weer te strekken.



### **Oefening 5: Heup buigen in stand**

Sta rechtop. Hou jezelf ergens met 1 hand vast ter ondersteuning. Hef je geopereerde been met gebogen knie voor je omhoog. Laat je onderbeen rustig afhangen. Controleer de beweging terwijl je weer terug beweegt.



### **Oefening 6: Been zijwaarts bewegen in stand**

Sta rechtop en hou een stoel of tafel vast. Hou het geopereerde been gestrekt en hef je been langzaam zijwaarts. Je tenen en knie wijzen voorwaarts, niet zijwaarts. Breng je been rustig terug naar de beginpositie.

LET OP: Zorg dat je romp en bekken mooi recht blijven bij het opzij bewegen van je been



### **Oefening 7: Heup strekken in stand**

Hou jezelf vast aan een tafel of stoel en sta rechtop. Houd je geopereerde been gestrekt terwijl je deze naar achteren beweegt. Je tenen en knie wijzen voorwaarts, niet buitenwaarts. Breng je been rustig terug naar de beginpositie.

LET OP: Zorg dat je romp mooi recht blijft tijdens de oefening. Je mag dus niet naar voor buigen.



Naast het oefenen, raden we je ook aan te **FIETSEN OP EEN HOMETRAINER**.

Je mag starten met fietsen van zodra de pijn het toelaat. Normaal lukt dat vrij direct na de operatie.

Je mag **3 keer per dag 5 à 15 minuten** fietsen, afhankelijk van je mogelijkheid.

Dit **zonder weerstand**.

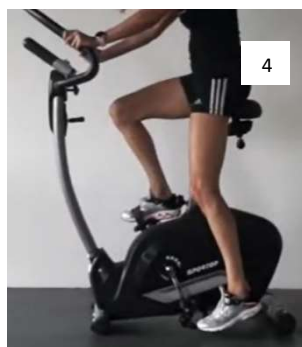
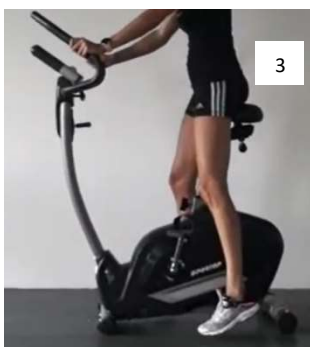
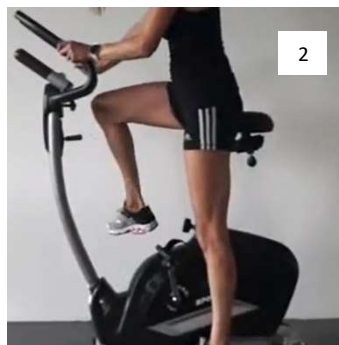
Algemeen geldt dat hoe hoger het zadel staat, hoe minder diep je de heup moet buigen.

Start gerust met achterwaarts fietsen, dit is gemakkelijker dan voorwaarts.

Als het ronddraaien nog niet lukt, kan je ook voor- en achterwaarts bewegen.

## Opstappen

1. Als je links geopereerd bent, ga je links van de fiets staan (de niet-geopereerde zijde staat aan de kant van het zadel).  
Zet de krukken opzij. Ga voor de pedalen dicht bij de fiets staan en neem het stuur vast. Zet de pedaal het verst van je naar beneden.
2. Zwaai het niet-geopereerde been over de fiets en plaats je voet op de pedaal.
3. Duw jezelf omhoog op het niet-geopereerde been en ga op het zadel zitten.
4. Breng de pedaal van het niet-geopereerde been omhoog (de pedaal aan de andere kant staat laag). Plaats het geopereerde been op de andere pedaal.



## Afstappen

1. Haal het geopereerde been uit de pedaal en laat het afhangen.
2. Laat het niet-geopereerde been op de pedaal staan. Zet de pedaal laag. Steun op het niet-geopereerde been en kom van het zadel.
3. Plaats het geopereerde been op de grond.
4. Zet het niet-geopereerde been naast het geopereerde been en neem je krukken.