Behandeling

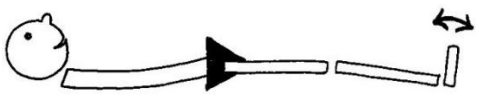
Heupprothese operatie; oefeningen en leren lopen met krukken

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

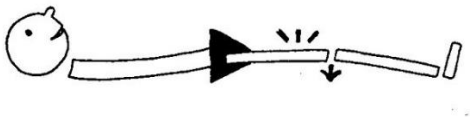
Oefeningen na de operatie

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



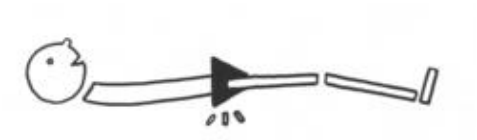
Oefening 1

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



Oefening 2

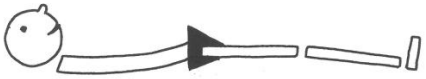
- Leg uw been gestrekt neer, waarbij u de knieholte naar beneden drukt. Zo spant u de bovenbeenspieren aan. Het niet geopereerde been mag gebogen op bed staan.
- Doe dit 5 keer 5 seconden.
- Doe deze hele oefening minimaal 3 keer per dag.



Oefening 3

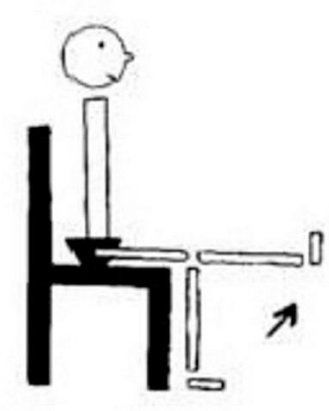
- Leg uw been zoveel mogelijk gestrekt neer en knijp dan de billen samen.
- Doe dit 5 keer 5 seconden.
- Doe deze hele oefening minimaal 3 keer per dag.

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



Oefening 4

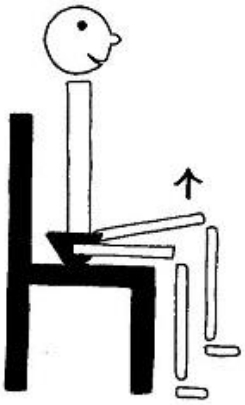
In principe mag u uw heup volledig belasten, afhankelijk van de pijn. Als u niet volledig mag belasten vertelt de fysiotherapeut u hoe u het belasten van de heup mag opbouwen. U krijgt van de fysiotherapeut een aantal oefeningen.



• 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.

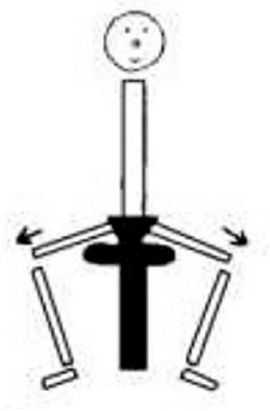
Oefening 5

Het streven is dat u zelfstandig gaat lopen met een loophulpmiddel, op de 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.

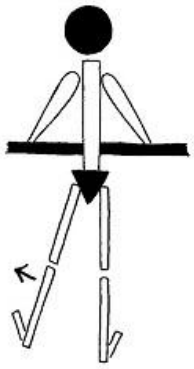
Oefening 6



• Kom voor deze oefening op de rand van de stoel zitten. Zet uw voeten op de grond en beweeg de knieën van elkaar af. Hierbij spreidt u uw benen.
• Doe dit 5 keer 5 seconden.
• Doe deze hele oefening minimaal 3 keer per dag.

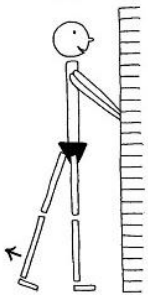
Oefening 7

U gaat uw loopafstand langzaam vergroten, liefst door wat vaker een stukje te gaan wandelen. Staande draaien doet u stapsgewijs, geen pirouette. U draagt gewone kleding en goede schoenen. We nemen een aantal bijzondere activiteiten met u door, zoals opstapjes en afstapjes, drempels en/of traplopen.



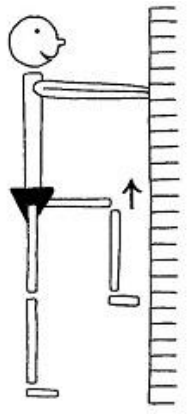
• Hef het gestrekte geopereerde been zijwaarts (niet naar voren neigen of draaien in uw heup).
• Doe dit 5 keer 5 seconden.
• Doe deze hele oefening minimaal 3 keer per dag.

Oefening 8



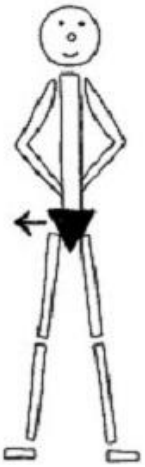
• Beweeg het geopereerde been gestrekt naar achteren.
• Doe dit 5 keer 5 seconden.
• Doe deze hele oefening minimaal 3 keer per dag.

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.

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/heupprothese-operatie-oefeningen-en-leren-lopen-met-krukken).

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).

Filmpjes adviezen fysiotherapeut na de operatie

In deze filmpjes geeft de fysiotherapeut adviezen:

Het lopen, het nemen van een drempel en traplopen met krukken

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/heupprothese-operatie-oefeningen-en-leren-lopen-met-krukken).

Gaan zitten en opstaan, in en uit bed en de auto stappen

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/heupprothese-operatie-oefeningen-en-leren-lopen-met-krukken).

Voorkomen van het uit de kom schieten van de heupprothese

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/heupprothese-operatie-oefeningen-en-leren-lopen-met-krukken).

Betrokken afdelingen

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

Code ORP-011b

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis