

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

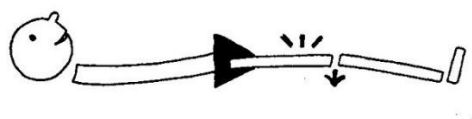
### Oefeningen na de operatie

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



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

Oefening 1



- 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.

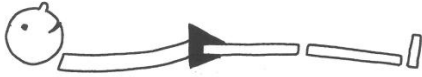
Oefening 2



- 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.

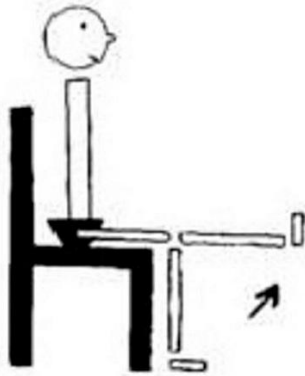
Oefening 3

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



#### Oefening 4

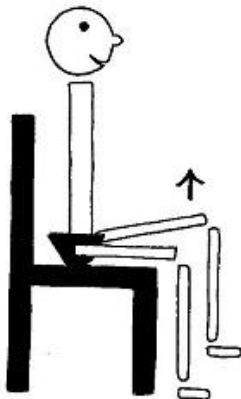
In principe mag u uw heup volledig belasten, afhankelijk van de pijn. Als u niet volledig mag belasten vertelt de fysiotherapeut u hoe u het belasten van de heup mag opbouwen. U krijgt van de fysiotherapeut een aantal oefeningen.



- 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.

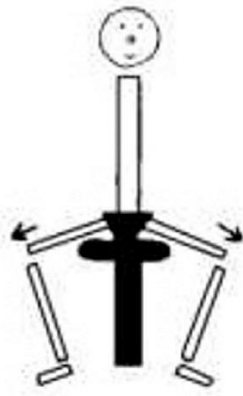
#### Oefening 5

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.

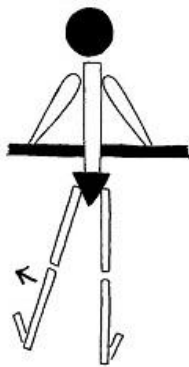
#### Oefening 6



- 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.

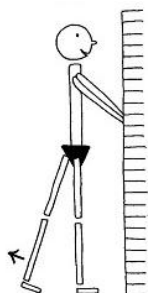
Oefening 7

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.



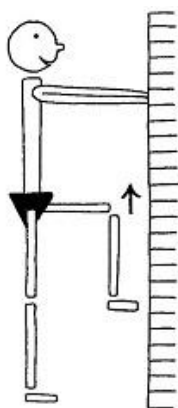
- Hef het gestrekte geopereerde been zijwaarts (niet naar voren neigen of draaien in uw heup).
- Doe dit 5 keer 5 seconden.
- Doe deze hele oefening minimaal 3 keer per dag.

Oefening 8



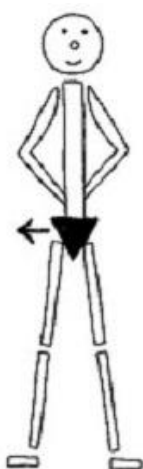
- Beweeg het geopereerde been gestrekt naar achteren.
- Doe dit 5 keer 5 seconden.
- Doe deze hele oefening minimaal 3 keer per dag.

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/batch>).

## 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/batch>).

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

Bekijk de video op de website (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/batch>).

## Voorkomen van het uit de kom schieten van de heupprothese

Bekijk de video op de website (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/batch>).

## Betrokken afdelingen

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

Code ORP-011b