Behandeling

Heupreparatie operatie, oefeningen en adviezen

Na een heupreparatie operatie krijgt u oefeningen en regels mee.

De arts heeft gekozen voor deze operatie vanwege een gebroken heup. Na de operatie krijgt u van de fysiotherapie oefeningen en regels. Groot voordeel van zo'n operatie is, dat dit u de mogelijkheid geeft weer snel 'op de been' te zijn. De meeste mensen mogen na een heup reparatie operatie direct 100% belasten.

Mensen bij wie dit NIET wordt toegestaan, krijgen een individueel schema waarin is aangegeven hoe snel de belasting mag worden opgebouwd. In uw geval mag de heup ..... % worden belast.

(073) 553 61 55
Maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur en van 13.30 - 16.30 uur

Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw behandeling.

Ondersteuning

Omdat het steunen op het geopereerde been de eerste tijd gevoelig is, leert u lopen met ondersteuning van een loophulpmiddel. Dit kan bijvoorbeeld een looprekje zijn, een rollator of elleboogkrukken. Door correct met de handen op dit loophulpmiddel te steunen, vermindert u de druk op de heup bij het staan en lopen. De fysiotherapeut komt dit met u oefenen.

Moet u thuis drempels nemen of traplopen, dan oefent de fysiotherapeut dit met u. De fysiotherapeut leert u ook oefeningen die helpen uw kracht en beweeglijkheid weer snel op peil te brengen.

De fysiotherapeut bespreekt met u of in uw geval fysiotherapie na ontslag uit het ziekenhuis nodig is.

Praktische adviezen

Na de operatie

- Het is verstandig om schoenen te dragen, die vast aan de voet zitten en een brede hak hebben. Hoge hakken en slippers mag u de eerste 3 maanden niet dragen.
- Ga bij voorkeur op een wat hogere stoel zitten. Het opstaan uit een lage stoel met een zachte zitting is over het algemeen extra lastig.
- Als het opstaan en gaan zitten pijnlijk is: plaats bij het gaan staan en bij het gaan zitten uw geopereerde been wat naar voren, en gebruik de leuningen van de stoel.
- Bewegingen als hurken en de benen over elkaar slaan kunnen zeker in de eerste periode pijn veroorzaken.

- Staande draaien doet u langzaam, stap voor stap.
- Zijligging kan prettiger zijn door een groot kussen tussen uw knieën te plaatsen.
- In overleg met uw fysiotherapeut leert u om uw loophulpmiddel steeds minder te gebruiken.

Na zes weken

- Wanneer u voldoende controle heeft over het geopereerde been mag u weer fietsen. Gebruik zo nodig een damesmodel fiets vanwege de lage instap.
- Wanneer u weer mag autorijden wordt per persoon bekeken. Als u voldoende controle heeft over uw geopereerde been mag u na 6 weken weer autorijden. Het is niet verstandig om auto te rijden als u nog medicijnen tegen de pijn slikt en/of nog met hulpmiddelen loopt.
- Als u weer met autorijden wilt beginnen overleg dit dan eerst met uw arts. Bekijk van tevoren ook eventuele polisvoorwaarden van uw verzekeringsmaatschappij.
- Ouderengymnastiek en (beperkt) sporten kan en mag in overleg met uw arts.

In en uit de auto stappen (de eerste 6 weken rijdt u alleen mee)

- Laat de auto niet tegen de stoeprand parkeren, maar op de stoep of op een meter afstand van de stoep.
- Zorg bij het instappen dat de autodeur volledig geopend kan worden. Laat de bestuurder de bijrijderstoel in de achterste stand zetten. Leg een grote plastic zak op de zitting van de stoel. Sta met de achterzijde van uw benen tegen de autostoel. Steun met uw handen op de rugleuning en zitting van de stoel en ga rustig zitten. Schuif met uw billen zo diep mogelijk de auto in. Plaats uw benen tegelijkertijd of een voor een de auto in.

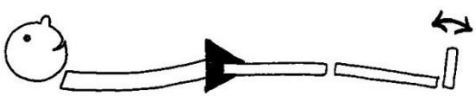
Oefeningen na de operatie

Richtlijnen

Het oefenschema is bedoeld als geheugensteuntje bij de oefeningen die de fysiotherapeut met u heeft doorgenomen. Het is niet de bedoeling dat u op eigen initiatief met nieuwe oefeningen begint. Doe alleen de oefeningen die door de fysiotherapeut zijn aangekruist.

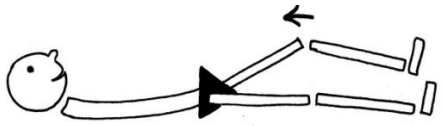
In het algemeen geldt: oefen 3 keer per dag. Als het belangrijk is dat u een oefening vaker herhaalt, vermelden we dat apart bij de oefening. Bij het oefenen mag u wat rek voelen en er mag gerust wat vermoeidheid optreden. Maar forceer nooit.

Oefeningen liggend



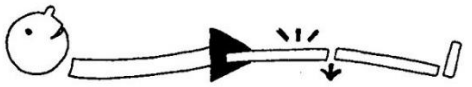
• Trek uw voeten op en duw ze weg
• Beweeg alleen de voeten
• Laat uw benen stil liggen

Oefening 1:
Tenminste ieder uur 10 keer



• Trek uw knie op in de richting van uw borst

Oefening 2:
5 tot 10 keer



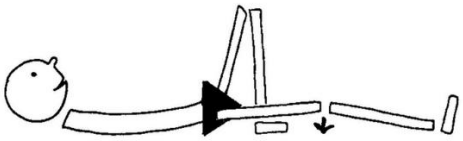
• Leg uw been gestrekt neer en druk de knieholte naar beneden
• Span zo de bovenbeenspieren aan
• Het niet geopereerde been mag gebogen op het bed staan

Oefening 3:
5 keer 5 seconden



• Ga zo gestrekt mogelijk liggen
• Knijp uw billen samen

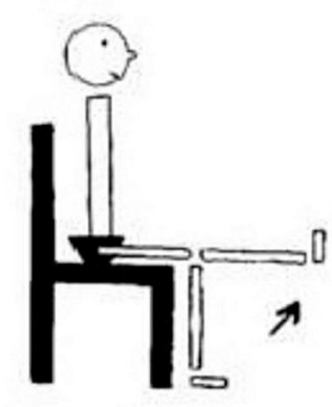
Oefening 4:
5 keer 5 seconden



• Neem platte bedrust
• Gebruik (zo mogelijk) slechts één hoofdkussen, de hoofdsteun is omlaag
• Uw niet geopereerde been mag u optrekken

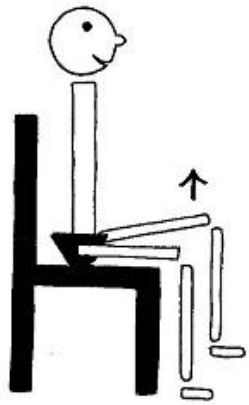
Oefening 5:
1 keer per dag 30 minuten

Oefeningen zittend



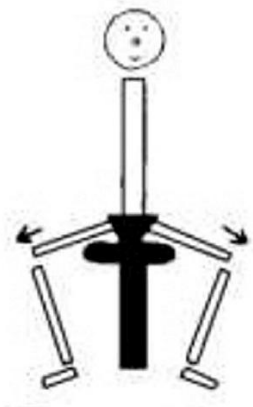
- Zit goed achterin de stoel
- Strek nu uw knie
- Houd het been zo recht mogelijk

Oefening 6:
5 keer 5 seconden



- Hef uw been een klein stukje
- De knie blijft gebogen
- Laat de voet los van de grond komen

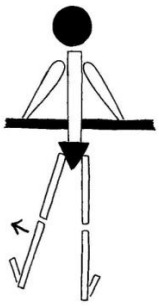
Oefening 7:
5 keer 5 seconden



- Voor deze oefening komt u op de rand van de stoel zitten.
- Zet uw voeten op de grond, dicht bij elkaar.
- Beweeg nu alleen de knieën van elkaar af, de voeten blijven staan.

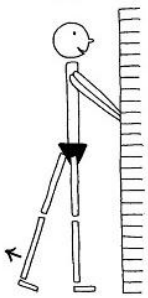
Oefening 8:
5 keer

Oefeningen staand



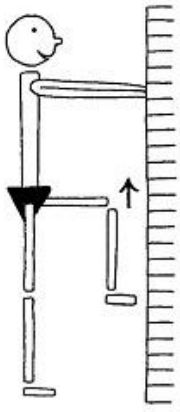
• Steun goed met uw handen.
• Hef het gestrekte geopereerde been zijwaarts (alsof u tussen twee muren staat; niet naar voren neigen, niet draaien).

Oefening 9:
5 keer 5 seconden



• Hef het geopereerde been gestrekt naar achteren

Oefening 10:
5 keer 5 seconden



• Hef uw gebogen been voorwaarts
• Probeer steeds alleen het been te bewegen
• Houd uw rug recht

Oefening 11:
5 keer 5 seconden

Praktische tips

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens

inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

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

Fysiotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie)

Code PMD-047

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis