Behandeling

Kophalsprothese operatie, oefeningen en adviezen

Bij een gebroken heup kan de chirurg in overleg met u kiezen voor het plaatsen van een kophalsprothese. U leest hier meer over de oefeningen die u na de operatie moet doen. Ook geven we u adviezen voor de eerste weken thuis.

De meeste mensen mogen de heup na het plaatsen van de kophalsprothese meteen 100% belasten. Dit betekent dat u met uw gehele gewicht op uw been mag staan.
Mag u de heup nog niet 100% belasten? Dan krijgt u een aangepast schema, waarin u kunt zien hoe snel u de belasting mag opbouwen.

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

Oefeningen en adviezen

Adviezen

Hulpmiddelen bij het lopen

Het steunen op het geopereerde been is de eerste tijd gevoelig. Daarom leren we u lopen met een looprekje, een rollator of elleboogskrukken. Door goed met de handen op dit loophulpmiddel te steunen, komt er minder druk op de geopereerde heup. Moet u thuis drempels nemen of traplopen? Dan oefent de fysiotherapeut dit met u. De fysiotherapeut leert u een aantal oefeningen om uw kracht en beweeglijkheid weer snel te verbeteren.

Misschien krijgt u na ontslag uit het ziekenhuis nog fysiotherapie. De fysiotherapeut in het ziekenhuis bespreekt dit met u.

Leefregels en adviezen voor thuis

De eerste weken na de operatie

- Draag schoenen die vast aan de voet zitten en een brede hak hebben. Draag de eerste 3 maanden geen hoge hakken en slippers.
- Ga bij voorkeur op een wat hogere stoel zitten. Het opstaan uit een lage stoel met een zachte zitting is meestal lastig.

- Is het opstaan en gaan zitten pijnlijk? Steun dan goed op de leuningen van de stoel en plaats eerst uw geopereerde been wat naar voren als u gaat staan of zitten.
- Hurken en de benen over elkaar slaan kan in de eerste periode pijnlijk zijn.
- Staande draaien doet u langzaam, stap voor stap.
- Wilt u op uw zij liggen? Dan kan het prettig zijn een groot kussen tussen uw knieën te plaatsen.
- In overleg met uw fysiotherapeut leert u om uw loophulpmiddel steeds minder te gebruiken.

Na 6 weken

- Wanneer u voldoende controle heeft over het geopereerde been mag u weer fietsen. Gebruik liefst een damesmodel fiets, vanwege de lage instap.
- Als u voldoende controle heeft over uw geopereerde been mag u na 6 weken weer autorijden. Bestuur geen auto als u nog medicijnen tegen de pijn slikt en/of nog met hulpmiddelen loopt. Wilt u weer gaan autorijden? 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

- Let op! De eerste 6 weken mag u zelf geen auto rijden, u mag alleen meerijden.
- 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 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

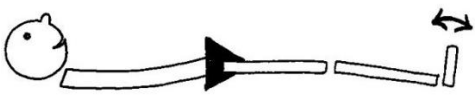
Richtlijnen

Het oefenschema is een 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, wordt dat apart vermeld.

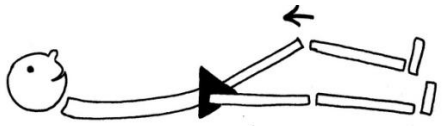
Bij het oefenen mag u enige rek voelen en er mag gerust wat vermoeidheid optreden. Forceer echter nooit.

Oefeningen liggend



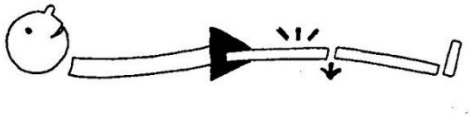
• Trek uw voeten op en duw ze weg.
• Beweeg alleen de voeten.
• Laat uw benen stil liggen.
• Doe deze oefening tenminste ieder uur 10 keer.

Oefening 1



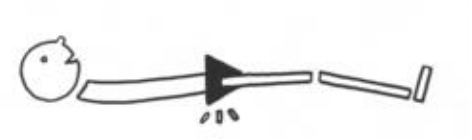
• Trek uw knie op in de richting van uw borst.
• Herhaal dit 5 tot 10 keer.

Oefening 2



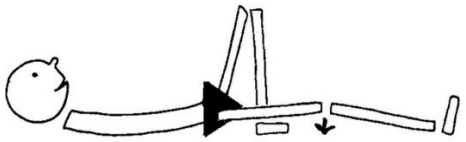
• Leg uw been gestrekt neer en druk de knieholte naar beneden.
• Span zo de bovenbeenspieren aan.
• Het niet geopereerde been mag gebogen op het bed staan.
• Herhaal dit 5 keer 5 seconden.

Oefening 3



• Ga zo gestrekt mogelijk liggen.
• Knijp uw billen samen.
• Herhaal dit 5 keer 5 seconden.

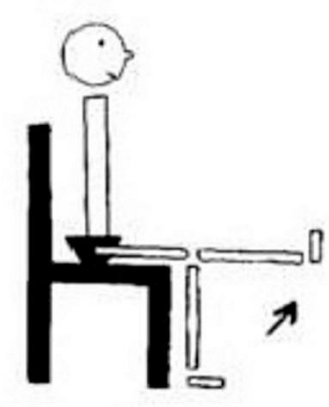
Oefening 4



• Neem platte bedrust.
• Gebruik (zo mogelijk) maar 1 hoofdkussen, de hoofdsteun is omlaag.
• Uw niet-geopereerde been mag u optrekken.
• Herhaal dit 1 keer per dag 30 minuten.

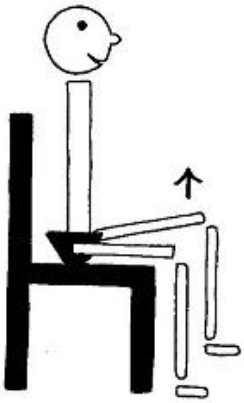
Oefening 5

Oefeningen zittend



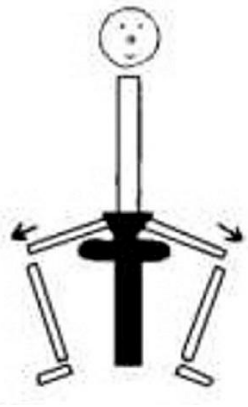
- Zit goed achterin de stoel.
- Strek nu uw knie.
- Houd het been zo recht mogelijk.
- Herhaal dit 5 keer 5 seconden.

Oefening 6



- Hef uw been een klein stukje.
- De knie blijft gebogen.
- Laat de voet los van de grond komen.
- Herhaal dit 5 keer 5 seconden.

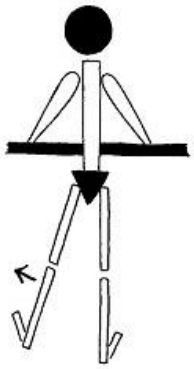
Oefening 7



- Ga 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.
- Herhaal dit 5 keer.

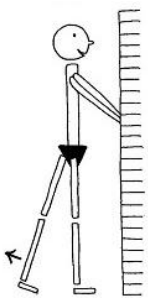
Oefening 8

Oefeningen staand



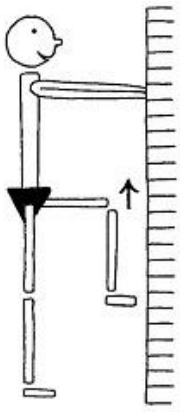
• Steun goed met uw handen.
• Hef het gestrekte geopereerde been zijwaarts alsof u tussen 2 muren staat. Neig niet naar voren en niet draaien.
• Herhaal dit 5 keer 5 seconden.

Oefening 9



• Hef het geopereerde been gestrekt naar achteren.
• Herhaal dit 5 keer 5 seconden.

Oefening 10



• Hef uw gebogen been voorwaarts.
• Probeer steeds alleen het been te bewegen.
• Houd uw rug recht.
• Herhaal dit 5 keer 5 seconden.

Oefening 11

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-303

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis