

Fysiotherapie- oefeningen na een heupoperatie



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

Inleiding

Binnenkort komt u bij het Ommelander Ziekenhuis Groningen voor een heupoperatie. Na de operatie krijgt u oefeningen van de fysiotherapeut.

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, aarzelt u dan niet om contact op te nemen met uw fysiotherapeut.

Oefeningen spelen een belangrijke rol in de therapie, waarin we streven naar een zo optimaal mogelijk herstel van de heupfunctie. Het effect van de therapie is mede afhankelijk van de mate waarin u zelf een actieve bijdrage levert. Het is dus belangrijk dat u regelmatig oefent, volgens de instructies van uw fysiotherapeut.

Deze oefeningen dragen bij aan het herstellen van de spierfunctie en het vergroten van de beweeglijkheid van de heup, zodat u weer zo zelfstandig mogelijk kunt functioneren in uw dagelijkse activiteiten.

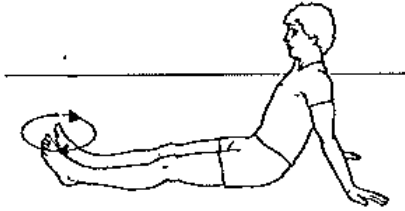
De oefeningen in deze folder zijn bedoeld als ruggensteuntje bij het onthouden van de oefeningen die de fysiotherapeut met u heeft doorgenomen.

Doet u alleen de oefeningen die de fysiotherapeut met u heeft doorgenomen. Het is niet de bedoeling dat u op eigen initiatief met nieuwe oefeningen begint.

Over het algemeen geldt: oefen twee keer per dag.

Als het belangrijk is dat u een oefening vaker herhaalt, wordt dat tijdens de fysiotherapie met u besproken. Het oefenen kan pijnlijk zijn en er mag gerust vermoeidheid optreden. Forceer het oefenen echter niet.

Ongeveer zes weken na de operatie heeft u een controleafspraak bij de orthopedie. Tot die tijd krijgt u begeleiding van een fysiotherapeut bij u in de omgeving, om te werken aan het herstel.

Oefening 1	
Uitgangshouding	Liggend of zittend. 
Uitvoering	<ol style="list-style-type: none"> 1a. Draai met beide voeten tegelijk en vloeiend rondjes naar binnen. 1b. Herhaal dit tien keer. 2a. Draai daarna met beide voeten tegelijkertijd en vloeiend rondjes naar buiten. 2b. Herhaal dit tien keer.

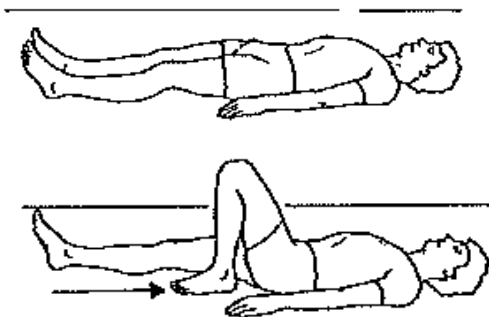
Oefening 2	
Uitgangshouding	Liggend of zittend. 
Uitvoering	<ol style="list-style-type: none"> 1. Trek uw tenen naar u toe en duw uw knie tegen de ondergrond. 2. Span uw bovenbeenspieren aan. 3. Houd dit drie tellen vast en ontspan u. 4. Herhaal dit tien keer.

Oefening 3	
Uitgangshouding	Liggend of zittend. 
Uitvoering	<ol style="list-style-type: none"> 1. Span uw beide billen aan. 2. Houd dit drie tellen vast en ontspan u. 3. Herhaal dit tien keer.

Oefening 4

Uitgangshouding

Leg uw benen gestrekt op bed.



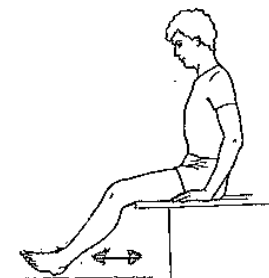
Uitvoering

1. Buig uw knie terwijl u de voet over het matras laat glijden.
2. Houd dit drie tellen vast en ga langzaam terug.
3. Herhaal dit tien keer.

Oefening 5

Uitgangshouding

Ga rechtop zitten op de rand van het bed of op de stoel.



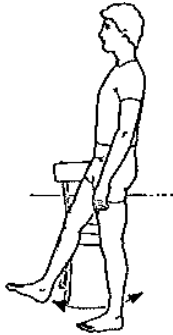
Uitvoering

1. Strek uw been.
2. Trek uw tenen naar u toe.
3. Herhaal dit acht keer.

Oefening 6

Uitgangshouding

Ga op het niet-geopereerde been staan met de steun van het rekje, tafel, bed of stoel.



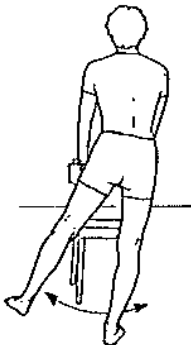
Uitvoering

1. Beweeg het geopereerde been gestrekt achterwaarts.
2. Houd de romp hierbij stil.
3. Herhaal dit tien keer.

Oefening 7

Uitgangshouding

Ga op het niet-geopereerde been staan met de steun van het rekje, tafel, bed of stoel.



Uitvoering

1. Zwaai het geopereerde been gestrekt naar buiten.
2. Let erop dat u rechtop blijft staan.
3. Herhaal dit tien keer.

Oefening 8

Uitgangshouding	<p>Ga voor de opstap staan.</p> 
Uitvoering	<ol style="list-style-type: none">1. Til het geopereerde been op en zet de voet op de opstap.2. Zet uw voet terug op de grond.3. Herhaal dit acht keer.
Opmerking	<p>Deze oefening kunt u ook met een denkbeeldige opstap doen. U heft hierbij de knie van het geopereerde been. U zet daarna uw voet weer op de grond.</p>

Oefening 9 Traplopen

Uitgangshouding	<p>Ga voor de trap staan. Maak indien aanwezig altijd gebruik van de trapleuning. Gebruik aan één kant van de trapleuning en aan de andere kant de elleboogkruk.</p>
Uitvoering	<ol style="list-style-type: none">1. Trap oplopen. Verzet eerst het niet-geopereerde been, dan uw geopereerde been en als laatste de kruk.2. Trap aflopen. Verplaats eerst de kruk, verzet dan uw geopereerde been en als laatste uw niet-geopereerde been.

Vragen

Wij vinden het belangrijk dat u goed geïnformeerd bent. Voor eventuele vragen kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de polikliniek Revalidatie, via telefoonnummer 088 – 066 1000.

Ruimte voor vragen en opmerkingen

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

ommelanderziekenhuis.nl

T 088 - 066 1000

OZG (04-23) ORT 262