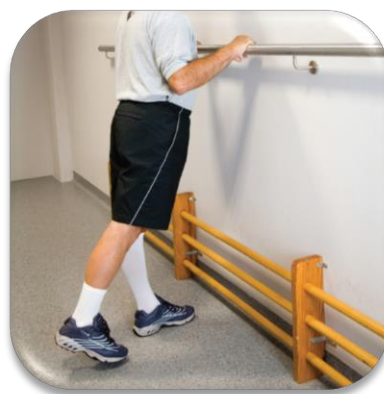


Heupprothese : thuisprogramma

Fase 1:

- Eerste 2 weken na operatie
- Probeer deze oefeningen 3x/dag te doen

Oefening 1



Om de beweeglijkheid van uw heup te bevorderen zwaait u met uw geopereerde been zijwaarts en achterwaarts. U houdt u steeds ergens aan vast en houdt uw bovenlichaam stil.
Probeer dit telkens 3x30 keer te doen.

Oefening 2: Stretchen van de spieren



Achterkant van uw been (hamstrings): Plaats uw geopereerde been op een verhoog zodanig dat u de spieren voelt rekken.

Binnenkant van uw dij (adductoren): Plaats uw geopereerde been zijwaarts en plooi uw niet-geopereerde been.

Dit hou je 10 keer 10 sec. U houdt u hierbij telkens ergens vast.

Oefening 3



Om uw bovenbeenspier (quadriceps) te versterken, strekt u uw onderbeen.
Uw bovenbeen blijft daarbij liggen op de tafel. Dit hou je 30 keer 10 sec aan.

Heupprothese : thuisprogramma

Fase 2:

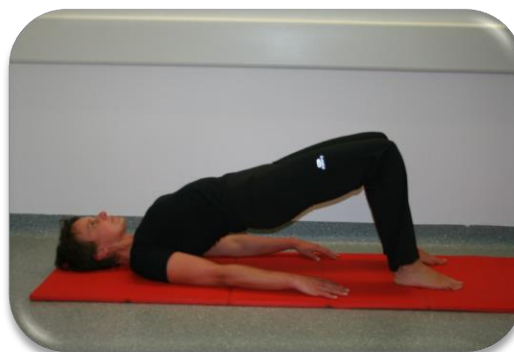
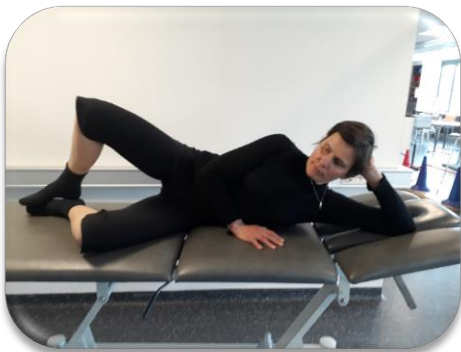
- Vanaf 3 weken
- De oefeningen van fase 1 doe je sowieso verder

Oefening 1



U kunt fietsen op souplesse (lichtste weerstand) en om uw kracht te oefenen (verhoogde weerstand).

Oefening 2



Om uw bilspieren te oefenen, legt u zich:

- Op uw niet-geopereerde zijde met uw benen geplooid, voeten en knieën op elkaar. U beweegt uw knie van uw geopereerde been naar boven terwijl uw voeten op elkaar blijven. Probeer dit 3x30 keer te doen.
- Op uw rug, trekt u uw onderbuik in en probeert u uw bekken te heffen. Dit hou je 10 sec en doe je 20x.

Heupprothese : thuisprogramma

Fase 3:

- Vanaf 6 weken
- De oefeningen van fase 1 en 2 doe je sowieso verder

Oefening 1



Om uw bovenbeenspieren verder te oefenen, kunt u met uw geopereerde been één trapje opgaan en met uw niet-geopereerde been traag één trapje afstappen. Hou daarbij steeds de leuning vast. U probeert op te bouwen van 5x5 keer naar 10x10 keer.

Oefening 2



Om uw bilspieren verder te oefenen, kunt u de oefeningen van fase 2 verder doen:

- Met een elastiek rond de knieën zodat u wat weerstand ondervindt. Probeer dit op te bouwen van 3x5 keer naar 3x15 keer.
- Met een elastiek rond de knieën en beweegt u uw knieën gelijkmatig open en toe. Probeer dit op te bouwen van 3x5 keer naar 3x15 keer.

Oefening 3



Om uw bilspieren verder te oefenen, kunt u:

- Op uw niet-geopereerde zijde met geploide knie liggen en uw geopereerde been gestrekt naar boven bewegen. Houdt daarbij uw been zo ver mogelijk naar achteren. Probeer op te bouwen van 5x5 keer naar 10x10 keer.
- Proberen op uw geopereerde been te steunen en het andere been te heffen. Houdt u hierbij ergens vast. Probeer dit 10 sec te houden en doe dit 10 keer.