

Totale heupprothese huisoefenschema

Binnenkort wordt u geopereerd aan uw heup. U krijgt dan een totale heupprothese. Met de nieuwe heup zijn de pijnklachten die u voor de operatie had, grotendeels verdwenen. De eerste tijd kan uw nieuwe heup nog een beetje gevoelig zijn. Hier heeft u na verloop van tijd steeds minder last van. Ook kunt u langere periode last houden van stijfheid. Door de (langdurige) pijnklachten gaan veel mensen met heupartrose minder en vaak ook anders bewegen. Hierdoor kan de spierkracht afnemen en kunnen ook spierverkortingen ontstaan. De operatie verhelpt dit probleem niet. Echter, oefentherapie en uitbreiden van bewegingsactiviteiten kunnen de bewegingsmogelijkheden van de heup wel weer vergroten. Tijdens de opname krijgt u van onze fysiotherapeuten uitgebreide oefeninstructies.

Hulpmiddelen

Voor het oefenen moet u uw eigen rollator (als u deze gebruikt) of krukken meenemen.

Risicobewegingen

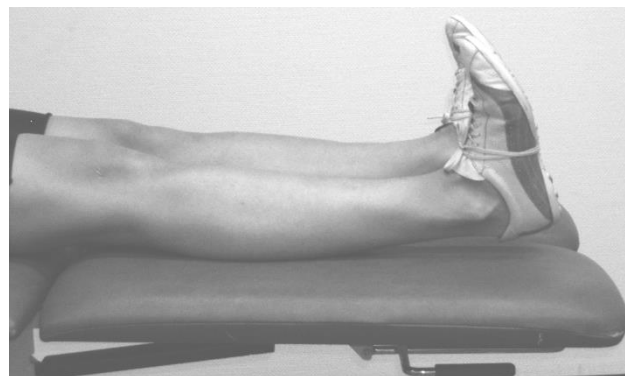
Veel houdingen of bewegingen zijn al snel na de operatie weer mogelijk. Zo mag u bijvoorbeeld in elke houding slapen. Hierbij is het gebruik van een kussen alleen aan te raden als u dit zelf fijn vindt. Waar u rekening mee moet houden, is dat de heup niet verder buigt dan 120° en dat u tijdens het bukken het been niet te ver naar binnen draait. De fysiotherapeut informeert u hierover.

Oefeningen

Het is verstandig de oefeningen regelmatig te doen. Doe de oefeningen in deze folder liefst elke dag drie keer. Bijvoorbeeld 's ochtends, 's middags en 's avonds. Herhaal daarbij elke oefening 10 keer.

Oefeningen in lig

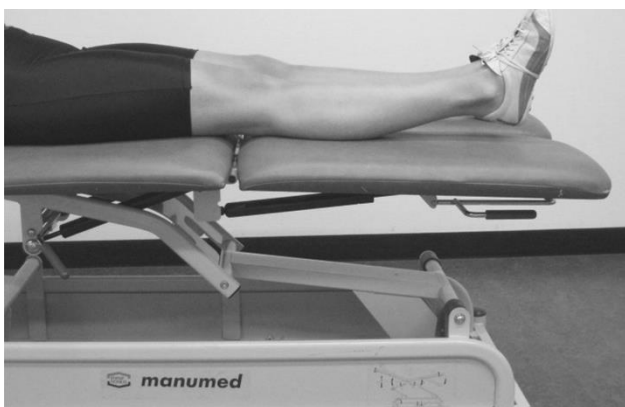
1. Beweeg de voeten op en neer. Houd hierbij de knieën gestrekt.



2. Beweeg de hak zo ver mogelijk richting billen. De voet moet hierbij contact houden met de ondergrond en de knie moet recht naar boven wijzen.



3. Leg het been plat op het matras. Span de spier aan de voorzijde van het bovenbeen aan. Duw hierbij de knie richting de ondergrond.



4. Schuif het been naar de rand van het bed. De tenen en de knie moeten hierbij naar boven wijzen.



5. Kantel het bekken naar achteren door uw onderrug in het matras te duwen en tegelijkertijd de buikspieren aan te spannen.



6. Strek de knie zo ver mogelijk en houd deze stand een aantal tellen vast.



7. Houd de knie gebogen en til de voet een klein stukje van de grond.



Oefeningen in stand

Steun bij deze oefeningen op een tafel of aanrecht

8. Staan op beide benen. Ga afwisselend op de tenen en op de hakken staan.



9. Hef de knieën om en om. Zorg ervoor dat de knie recht boven de enkel blijft.



10. Breng het been in gestrekte stand zijwaarts. Beweeg het bovenlichaam niet mee.



11. Breng het been in gestrekte stand naar achteren. Het bovenlichaam mag hierbij niet naar voren komen.



12. Zet de voeten op heupbreedte en zak rustig een klein stukje door de knieën. Let er op dat de knieën niet voorbij de tenen komen.



Lopen

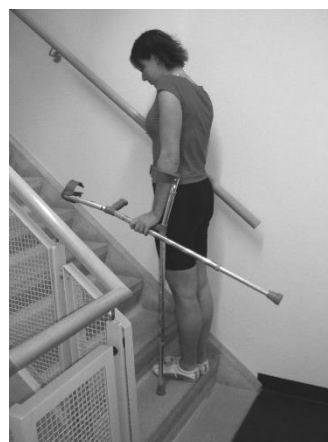
Na de operatie loopt u met een loophulpmiddel gedurende zes weken. Eerder afbouwen mag op geleide van functie en klachten. Dit overlegt de orthopeed of fysiotherapeut met u.

Traplopen

Gebruik bij het traplopen de trapleuning en 1 kruk.

Naar boven lopen:

- zet eerst het goede been op de traprede
- zet het geopereerde been erbij
- zet de kruk erbij



Naar beneden lopen:

- zet de kruk een trede lager
- zet het geopereerde been erbij
- zet daarna het goede been ernaast



Fietsen

Zodra de klachten het toelaten, mag u fietsen op de hometrainer.

De volgende houding is het meest geschikt om ontspannen te fietsen:

- Zet het zadel zo hoog mogelijk: de knie van het gestrekte been moet een beetje gebogen zijn.
- Let er op dat uw knieën recht naar voren blijven wijzen.
- Fiets op souplesse (met weinig weerstand)
- Voer tempo en duur geleidelijk op.

Als u veilig zonder krukken kunt lopen, is het ook weer mogelijk om buiten te fietsen en auto te rijden.

Afbeeldingen: MCL

www.mcl.nl

Afdeling Fysiotherapie, route 89

058 – 286 64 26

©MCL maart 2023

Docnr. 17904 (9)