



***oefeningen om uit te
voeren vóór uw
heupoperatie***

Geachte patiënt,

U wordt binnenkort geopereerd aan de heup.

Om uw revalidatie na de operatie zo optimaal mogelijk te laten verlopen, vragen we u vooraf oefeningen voor uw heup uit te voeren. De oefeningen die in deze brochure zijn beschreven hebben tot doel uw beweeglijkheid te verhogen en uw spierfunctie te verbeteren. Zo kan u zelf bijdragen tot een optimaal resultaat van de ingreep.

Indien er tijdens de oefeningen pijn zou optreden, verminder dan de zwaarte van uw oefeningen.

Na de operatie wordt meteen gestart met uw eigenlijke revalidatie. Ons multidisciplinair revalidatieteam zal u begeleiden tijdens de eerste fase in ziekenhuis en tevens uitgebreid tips geven bij ontslag. Deze tips omvatten zowel praktische informatie voor thuis (vb. in en uit de auto stappen, zich aankleden,...) als sociale vraagstukken (vb. voorbereiding van het ontslag uit het ziekenhuis).

Wij wensen u een goede voorbereiding op de ingreep en een succesvol herstel.

De orthopedisch chirurgen
Het revalidatieteam

secretariaat orthopedie: 052 25 26 07

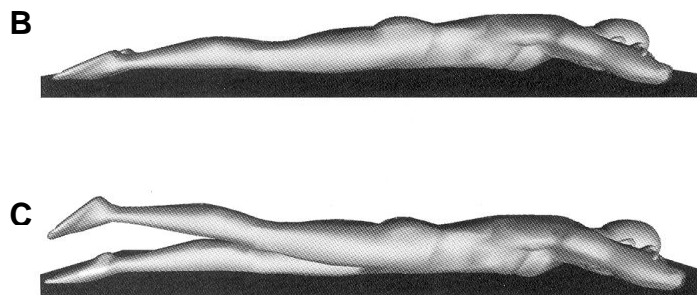
dienst revalidatie: 052 25 20 53

Oefening 1

Probeer volledig plat **op de rug** te liggen gedurende 10 minuten.

- Wanneer dit pijnloos gaat start dan na 10 minuten met oefening b.; zoniet tracht u deze houding zolang mogelijk vol te houden.
- Probeer eveneens plat te liggen maar dan **in buiklig**.
Gaat dit zonder pijn, ga naar oefening c.
- Hef afwisselend 1 been lichtjes van de tafel (zonder te draaien)

Herhaal de oefening die u kan uitvoeren enkele malen per dag.

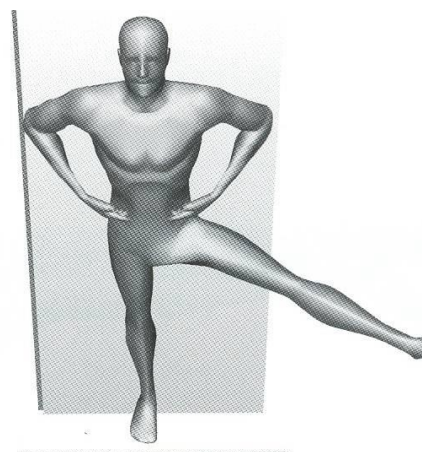


Oefening 2

Sta met uw rug tegen een muur.

Hef het te opereren been zijwaarts door met de hiel langs de muur te schuiven. Let er op dat u uw voet niet naar buiten draait. Houd deze houding 5 seconden aan.

Herhaal deze oefening 10 keer.



Oefening 3

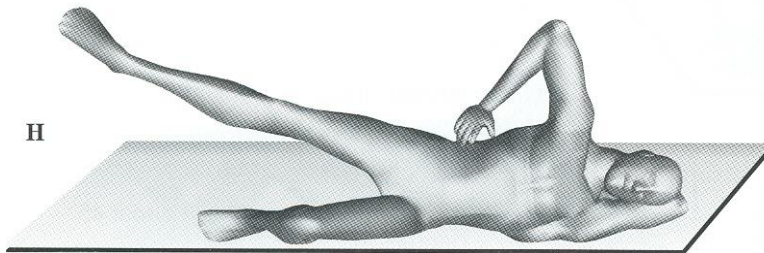
Ga op uw zij liggen op het niet te opereren been.

Plooi het onderste been voor een goed evenwicht.

Hef het te opereren been gestrekt omhoog en blijf zo 5 seconden.

➔ dit zonder de voet naar buiten te draaien, zonder de romp te draaien en zonder de heup te plooiën.

Herhaal deze oefening 10 keer.



Oefening 4

Ga liggen op de rug. Laat het te opereren been uitgestrekt liggen.

Span de spieren van uw dijbenen aan (hard maken) gedurende 6 seconden. Herhaal deze oefening 10 keer.

Oefening 5

Ademhalingsoefeningen.

Dagelijks een aantal keer goed diep in- en uitademen, indien mogelijk assisteren met armbewegingen.

Oefening 6

Fietsen indien mogelijk (eventueel op een hometrainer).

➔ **Al deze oefeningen dagelijks uitvoeren tot de operatie.**