

Oefenschema na een gebroken heup

De oefeningen zoals ze zijn afgebeeld mogen gedaan worden door mensen die hun geopereerde heup volledig mogen belasten. Als u de heup gedeeltelijk of niet mag belasten, zijn sommige oefeningen te zwaar. De fysiotherapeut zal u aangeven welke oefening u dan **wel** mag doen.

- Verbetering ontstaat door regelmatig te oefenen. Begin de oefeningen met 3 series van 5 herhalingen. Dit kunt u langzaam uitbreiden naar 3 series van 10 herhalingen. Herhaal dit programma dagelijks 2 tot 3 keer.
- Voor de oefeningen rustig uit en ga niet over uw pijngrens heen.
- Mocht er tijdens het oefenen plotselinge toename van pijn of zwelling ontstaan, verminder dan tijdelijk de oefenintensiteit.

Bij vragen kunt u contact opnemen tussen 08.15 en 09.00 uur met: Martini Ziekenhuis Centrum Revalidatie. Tel: 050 524 5190

Oefening 1: ter versterking van de bilspieren

1. Ga bij een tafel of stoel staan zodat u hierop kunt steunen en zet uw voeten op heupbreedte uit elkaar.
2. Breng uw geopereerde been gestrekt zijwaarts omhoog en zorg dat uw bovenlichaam rechtop blijft staan.
3. Houd het been 3 tellen opzij.



Oefening 2: ter versterking van de buigspieren van de heup

1. Ga bij een tafel of stoel staan zodat u hierop kunt steunen en zet uw voeten op heupbreedte uit elkaar.
2. Breng het geopereerde been voorwaarts omhoog. Houd de knie hierbij gebogen.
3. Houd het been 3 tellen omhoog.



Oefening 3: ter verbetering van de buiging van de heup

1. Ga op uw rug liggen en leg de benen gestrekt op de ondergrond.
2. Buig de knie zo ver mogelijk terwijl de voet over de ondergrond glijdt.
3. Houd de knie 3 tellen maximaal gebogen binnen uw pijngrens en laat het been dan gecontroleerd weer zakken.



Oefening 4: ter versterking van de strekspieren van de heup

1. Ga op uw rug liggen.
2. Buig uw knieën 90 graden en zet uw voeten plat op de ondergrond.
3. Kantel het bekken achterover en maak een bruggetje door de billen omhoog te tillen.
4. Houd dit 3 tellen vol.



Oefening 5: ter verbetering van de strekking van de heup

1. Ga bij een tafel of stoel staan zodat u hierop kunt steunen.
2. Zet het geopereerde been gestrekt naar achteren en houd hierbij de voet plat op de grond.
3. Houd de rek in de lies 8 tellen vast.



Oefening 6: ter verbetering van de strekkracht van de knie

1. Ga rechtop op een stoel zitten en zorg ervoor dat de knieholte net vrij ligt.
2. Strek langzaam de geopereerde knie zover mogelijk. Zorg dat het bovenbeen op de stoel blijft.
3. Houd de knie 3 tellen maximaal gestrekt en zet de voet dan gecontroleerd weer neer.



Oefening 7: krachttraining voor de bovenbeenspieren

1. Ga rechtop staan, met uw voeten op heupbreedte.
2. Buig langzaam door de knieën alsof u op een stoel gaat zitten en houd hierbij de rug recht. Daarbij beweegt het bovenlichaam naar voren en het zitvlak naar achteren. Let op: houd uw knieën daarbij recht naar voren en buig uw heupen niet meer dan 90 graden.
3. Kom langzaam weer omhoog.

