

Oefenschema voor de heup

Kijk voor u begint met oefenen goed welke oefeningen voor u bedoelt zijn. Dit kunt u zien aan de hieronder weergegeven tekens die voor de verschillende benaderingswijzen staan. Weet u niet welke benaderingswijze bij u heeft plaatsgevonden, vraag dit dan aan uw arts of fysiotherapeut.

Benaderingswijzen:

	Dit teken staat voor een posterolaterale benadering
	Dit teken staat voor een voorste/ ventrale benadering

- 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.
- Voer 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 oefeningsintensiteit.

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.



Oefening 2: krachttraining voor de bovenbeenspieren



1. Ga rechtop staan, met uw voeten op heupbreedte en zorg dat u een licht steuntje heeft. Bijv. aan een stoel.
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 achter. (houd uw knieën daarbij recht naar voren en buig uw heupen niet meer dan 90°).
3. Kom langzaam weer omhoog.



Oefening 3: ter verbetering van de buiging 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. (omdat deze spier in het begin nog wat gevoelig kan zijn, op geleide van de klachten oefenen)

**Oefening 4: 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 5: ter verbetering van de buiging van de heup**

1. Ga op uw rug liggen in bed 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 6: ter versterking van de strekspieren van de heup**

1. Ga op uw rug in bed 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 .

