

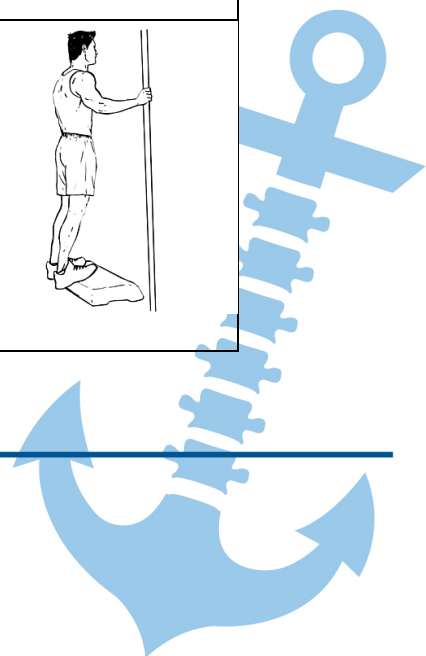
Revalidatie Nieuwe Heup

Doe elke oefening 40 seconden met daarna 20 seconden rust, herhaal dit 3 maal. +31 6 4186 5408


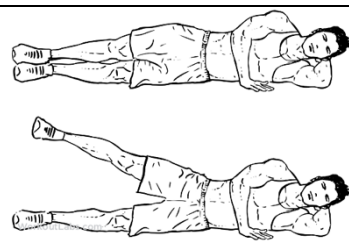
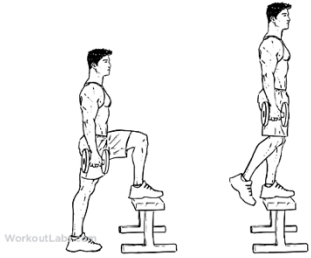
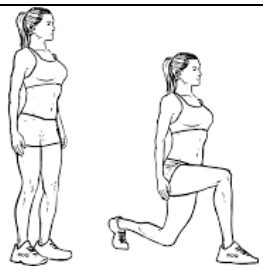
www.fysio-scheveningen.nl
@annejeen@fysio-scheveningen.nl

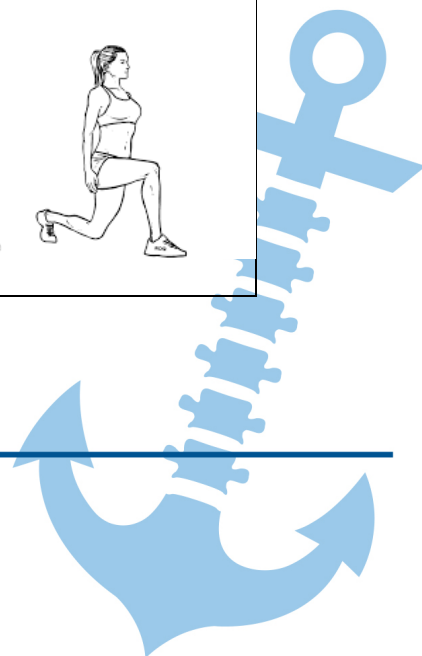
Fase 1 (0-6 weken)

Oefening	Uitleg	Plaatje
Anteflexie been	<ul style="list-style-type: none"> - Ga staan op beide benen en beweeg het geopereerde been naar voren en weer terug; - N.B. Beweeg tot de pijn, niet door de pijn heen. Als het pijn doet, ga dan minder ver. 	
Abductie been	<ul style="list-style-type: none"> - Ga staan op beide benen en beweeg het geopereerde been naar buiten en weer terug; - N.B. Ga de eerste weken niet verder dan 45°. 	
Gewicht verdelen, telkens meer naar het geopereerde been, uiteindelijk op 1 been staan	<ul style="list-style-type: none"> - Ga staan op beide benen met de voeten op schouderbreedte; - Verplaats het gewicht van het "goede" been naar het geopereerde "been" en weer terug; - Gaat dit goed, probeer dan het "goede" been iets op te tillen; - Bereid dit uit waardoor er telkens langer op het geopereerde been gestaan kan worden. 	
Calve raises	<ul style="list-style-type: none"> - Ga staan op beide benen met de voeten op schouderbreedte; - Ga op de tenen staan en zak weer naar beneden; - N.B. Gaat dit te makkelijk, ga dan op een verhoging staan waardoor de hak dieper door kan zakken. 	



Fase 2 (6-12 weken)

Oefening	Uitleg	Gewicht	Plaatje
Squat	<ul style="list-style-type: none"> - Zet de voeten op schouderbreedte; - Zak door de knieën met de billen naar achteren en de rug recht; - Zak door tot de knieën ongeveer 90° zijn; - Strek de benen tot het lichaam weer recht is. 		
In lig abductie benen	<ul style="list-style-type: none"> - Ga liggen op het niet-geopereerde been; - Hef het bovenliggende been in gestrekte positie tot 45°; - N.B. Trek de navel in, zodat er geen kanteling naar achter is. 		
Step up op één been	<ul style="list-style-type: none"> - Zet de voeten op schouderbreedte voor een verhoging; - Plaats het geopereerde been op de verhoging; - Duw met dit been omhoog tot deze gestrekt is, hou deze positie vijf seconden aan voordat u weer naar beneden zakt. - N.B. Begin met een kleine verhoging en verhoog naarmate het beter gaat. 		
Lunges statisch	<ul style="list-style-type: none"> - Neem een grote stap naar voren met het geopereerde been; - Zak door de knieën tot de achterste knie bijna op de grond rust; - Kom weer omhoog om daarna stap twee te herhalen. 		



Fase 3 (>12 weken)

Oefening	Uitleg	Gewicht	Plaatje
Squat	<ul style="list-style-type: none"> - Zet de voeten op schouderbreedte; - Zak door de knieën met de billen naar achteren en de rug recht; - Zak door tot de knieën ongeveer 90° zijn; - Strek de benen tot het lichaam weer recht is. 		
One leg squat	<ul style="list-style-type: none"> - Ga staan op het geopereerde been; - Zak, met de billen naar achteren, door de knie; - Kom daarna weer omhoog 		
Lunges dynamisch	<ul style="list-style-type: none"> - Zet de voeten op schouderbreedte; - Stap met geopereerde been naar voren; - Zak door de knieën tot de achterste knie bijna op de grond rust; - Kom terug naar stap één en herhaal voor het andere been. - N.B. Het gaat om controle, niet om snelheid 		
Bruggetje met benen strekken	<ul style="list-style-type: none"> - Trek navel goed in, span de billen aan en beweeg de heupen omhoog; - Probeer de benen om en om uit te strekken; - Zorg dat de heupen op een rechte lijn blijven. 		
Krabbetje	<ul style="list-style-type: none"> - Ga in een squat positie staan; - Neem vijf stappen zijwaarts; - Probeer het gewicht op de hielen te plaatsen. - N.B. Blijf de hele oefening in dezelfde squat positie (diepte) 		

