



PRAKTIJK DOMMELEN

Bergstraat 45 | 5551 AW Valkenswaard | tel (040) 2018269 | [www.praktijkdommelen.nl](http://www.praktijkdommelen.nl)

## Nieuwe heup - Revalidatierichtlijn 2016

### 0 tot 2 weken na de operatie:

- Bewegelijkheid van de heup verbeteren op geleide van pijn in ruglig en in staande positie.
- Belasting opvoeren naar 80%. Lopen met 2 krukken.
- Oefeningen uit het informatieboekje ziekenhuis doornemen en herhalen.
- Zelfredzaamheid: oefenen “transfers” van zit naar stand en zit naar lig, lopen, traplopen en schoenen / kousen aantrekken.

transfer naar stand en zit naar lig, lopen, traplopen en schoenen / kousen aantrekken.

### 6 tot 12 weken na de operatie:

- Krachtoefeningen verder opbouwen.
- “Normale” bewegelijkheid van de heup bereiken in buigen en strekken.
- Verder verbeteren van de conditie (hometrainer, roei- en stepapparaat, stevig wandelen).
- Evenwichtsoefeningen.
- Lopen: geen krukken binnenshuis en 1 kruk buitenshuis.
- Fietsen en autorijden is weer toegestaan.

### 12e week na de operatie:

- Afsluiten fysiotherapie
- Lopen zonder krukken.

Als fysiotherapie toch nog nodig is, wordt de therapie in overleg met de orthopeed eventueel verlengd.