# Fysiotherapie na een kijkoperatie van de heup

Via een kijkoperatie van de heup kan het gescheurde labrum van de heup of de oorzaak van de impingement verholpen worden. Na de operatie is fysiotherapie een belangrijk onderdeel bij de revalidatie van de heup.

## Fysiotherapie voor de operatie

Wij adviseren u om tot aan de operatie goed in beweging te blijven. Dit zorgt ervoor dat u in goede conditie blijft, zodat u na de operatie makkelijker herstelt. Uw eigen fysiotherapeut kan u hierin begeleiden.

Als uw klachten u beperken in uw beweging, kunt beter regelmatig kleine stukken lopen in plaats van grote afstanden in één keer. Verder kunt u uw pijnlijke heup ontlasten door een stok of elleboogkruk te gebruiken aan de kant van de gezonde heup. Fietsen en zwemmen zijn ook goede manieren om in beweging te blijven.

## Hulp(middelen) regelen

Na uw heupoperatie moet u herstellen en kunt u niet meteen weer alles zelf doen. Het is verstandig om vóór uw opname over een aantal onderwerpen na te denken en bepaalde zaken te regelen. Denk hierbij aan:

- Hulp in de huishouding.
- Hulpmiddelen: zorg ervoor dat u deze voor de operatie al in huis heeft. De meeste middelen kunt u huren bij de thuiszorgwinkel in uw regio.
  - Elleboogkrukken.
  - Schoeisel met een stevige zool (geen gladde zool): zorg ervoor dat het schoeisel ruim zit, uw voet kan na de operatie tijdelijk gezwollen zijn. Zorg er verder voor dat het schoeisel geen veters heeft. Na de operatie kan het vastmaken van veters moeizamer gaan door een beperkte heupfunctie. Elastische veters kunnen wel.
  - Lange schoenlepel.

### Oefenen voor de operatie

U kunt voor de operatie alvast oefenen met het lopen met krukken. U kunt ook alvast beginnen met oefenen (zie hiervoor de oefeningen onder het kopje 'Oefeningen voor thuis').

### Fysiotherapie thuis

Wanneer u weer thuis bent, heeft u ook fysiotherapie nodig. Neem voor uw opname contact op met een fysiotherapeut, zodat hij/zij ruimte voor u kan reserveren in de planning. U krijgt na de operatie een verwijzing mee van de fysiotherapeut van het St. Antonius voor een fysiotherapeut bij u in de buurt.

### Meenemen naar het ziekenhuis

Voor sommige hulpmiddelen is het handig ze mee te nemen naar het ziekenhuis als u wordt opgenomen. Denk

hierbij aan de krukken, de schoenlepel en schoeisel.

## Fysiotherapie vlak na de operatie

Na de operatie helpt de fysiotherapeut u om zo snel mogelijk weer op de been te komen.

Na uw operatie mag u de geopereerde heup gedeeltelijk belasten. Een fysiotherapeut van het ziekenhuis oefent met u het lopen met krukken en het veilig in en uit bed te komen. Zo nodig oefent u ook traplopen.

## Adviezen na een kijkoperatie van de heup

Na de operatie zijn onderstaande adviezen en oefeningen van belang voor een goed herstel.

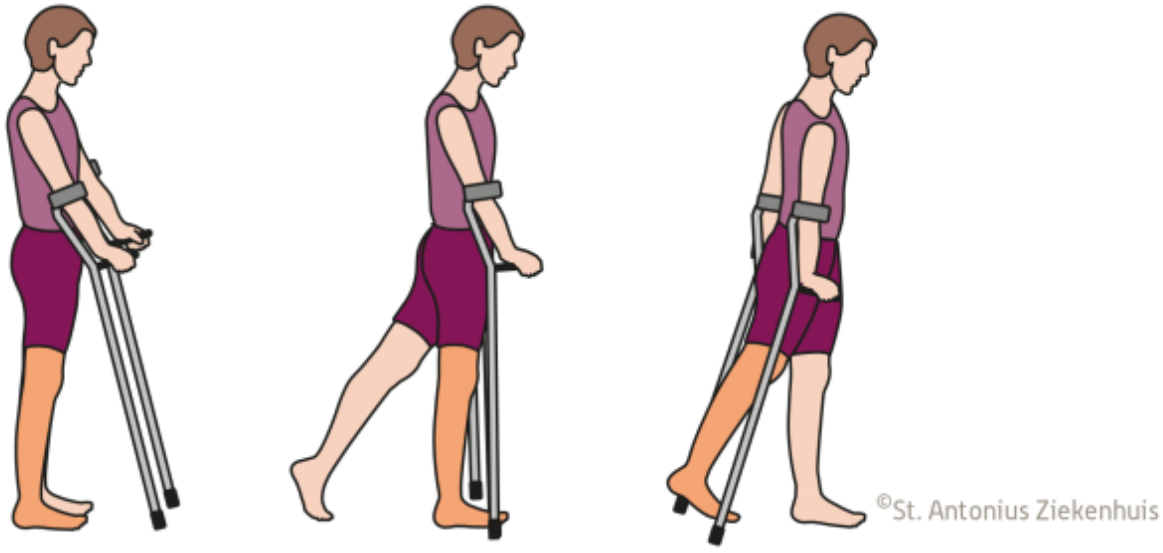
### Belasten

Bij het lopen mag u het geopereerde been de eerste twee weken gedeeltelijk (50 procent) belasten met behulp van elleboogkrukken. Na deze periode bouwt u het lopen met de krukken op, afhankelijk van de hoeveelheid pijn.

#### Lopen

Door gedeeltelijk op de krukken te steunen, ontlast u de heup en vermindert u de pijn en zwelling. Voer de loopafstand langzaam op, afhankelijk van de pijn en zwelling.

#### Lopen met twee elleboogkrukken



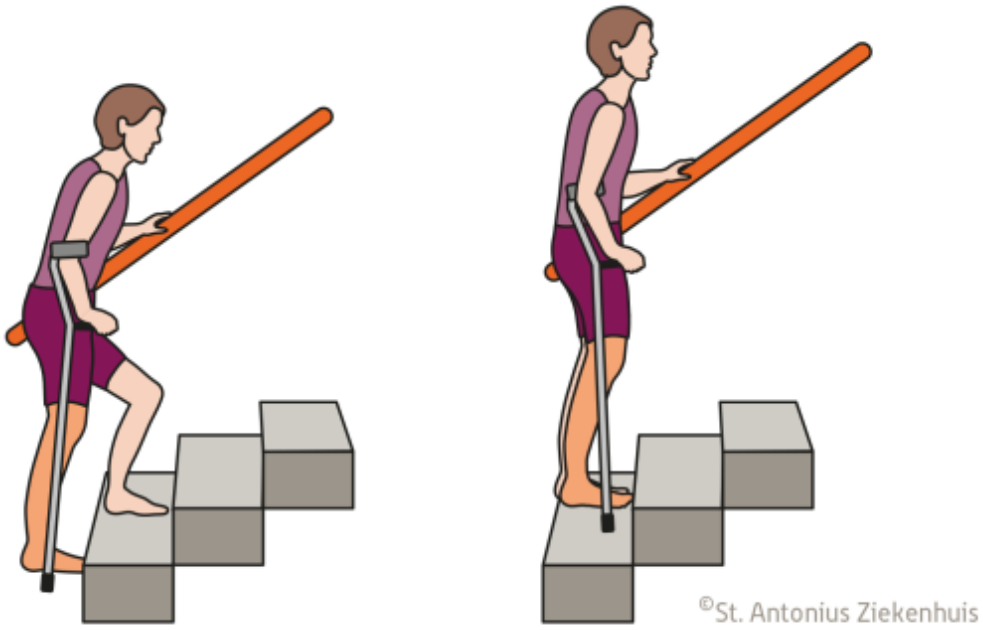

- Zet de twee krukken naar voren.
- Zet vervolgens het geopereerde been tussen de krukken, strek de heup en knie goed, neem steun op de krukken en trek het andere been bij. Op den duur kunt u doorstappen in plaats van bijtrekken.

### Traplopen

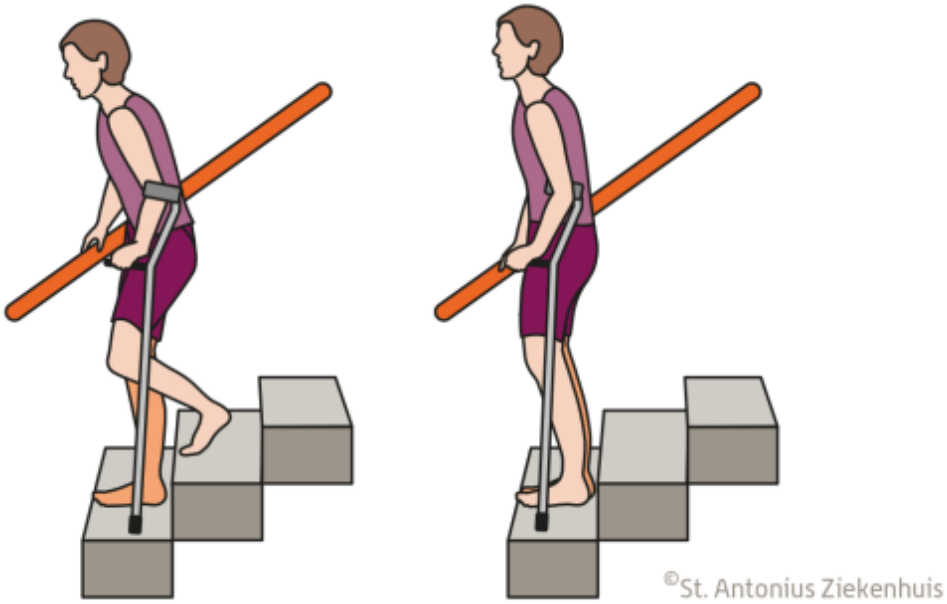
U  mag gewoon traplopen. Wel zult u de eerste weken met uw geopereerde been moeten bijstappen. Zodra de pijn het toelaat, mag u doorstappen.

**Traplopen (met 1 hand de leuning vasthouden)**

- Trap op: eerst het niet-geopereerde been en daarna het geopereerde been bijtrekken.




- Trap af: eerst het geopereerde been en daarna het niet-geopereerde been aansluiten.

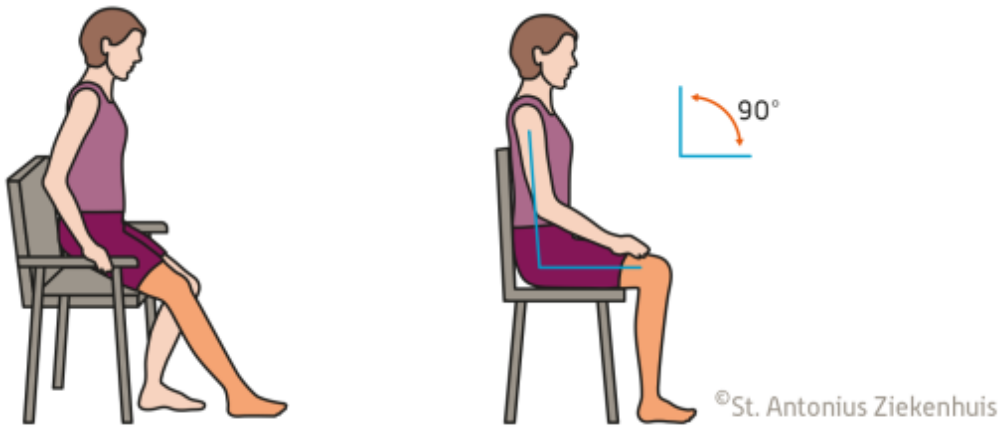



## Liggen

Als u op uw zij gaat liggen, dan kan het aangenaam zijn om een dik kussen tussen de bovenbenen te plaatsen.

## Zitten

- Zit bij voorkeur op een hoge rechte stoel met armleuningen.
- Bij het gaan zitten, adviseren we om eerst het geopereerde been naar voren te zetten. U mag uw geopereerde heup de eerste 6 weken niet verder buigen dan 90 graden.




### Activiteiten

We adviseren u om de eerste 6 weken niet zelf auto te rijden of buiten te fietsen. Raadpleeg uw verzekering als u binnen deze tijd besluit om met een auto of fiets aan het verkeer deel te nemen.

## Fysiotherapie

Na de operatie krijgt u een verwijzing mee voor uw fysiotherapeut. In principe verloopt het natuurlijk herstel snel en is fysiotherapeutische behandeling meestal niet intensief noodzakelijk.

**Beperkte vergoeding**

Fysiotherapie wordt in de basisverzekering beperkt vergoed. De hoeveelheid behandelingen die u vergoed krijgt in de basis- of aanvullende verzekering is geheel afhankelijk van uw zorgverzekeraar. Het is aan te raden de voorwaarden van uw verzekering hierover te raadplegen.

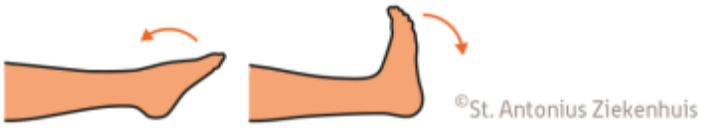
Tot een jaar na de operatiedatum wordt fysiotherapie meestal vergoed vanuit de basisverzekering op de eerste 20 behandelingen na, die komen vanuit de aanvullende verzekering. Indien u niet (beperkt) aanvullend verzekerd bent, kunnen de eerste 20 behandelingen (deels) voor eigen rekening zijn.

## Oefeningen voor thuis

Onderstaande oefeningen brengen de kracht en de beweeglijkheid van de heup weer op peil. U kunt al op de dag van de operatie hiermee beginnen en de oefeningen minimaal twee keer per dag doen.

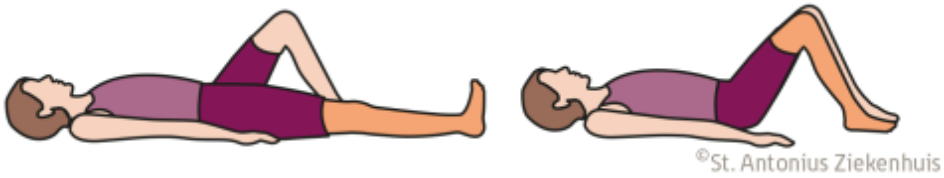
Oefen liever wat vaker dan te lang achter elkaar. Overdrijf het niet en forceer de spieren niet. Er is sprake van overbelasting als uw spieren stijf worden en gevoeliger zijn en dit niet overgaat met rust of als u hiervoor een extra pijnstiller nodig heeft.

**1. Platliggend op uw rug**: de voorvoeten optrekken en wegduwen.

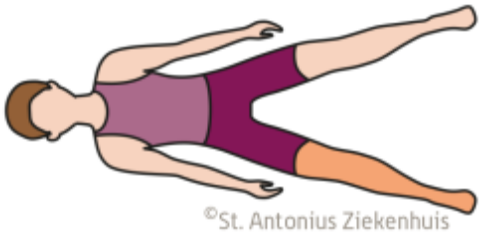



**2. Platliggend op uw rug**: de knie van het geopereerde been buigen en strekken. Let erop dat u de heup niet

voorbij de 90 graden buigt.




**3. Platliggend op uw rug**: spreid en sluit beide benen glijdend over de onderlaag tot maximaal 45 graden. Til uw been hierbij niet op.




**4. Staande bij het voeteinde van uw bed**: buig de knie van uw geopereerde been en breng deze tot maximaal 90 graden naar voren.




**5. Staande bij het voeteinde van uw bed**: hef uw geopereerde been tot miximaal 45 graden zijwaarts op.



# Meer informatie

Heeft u nog vragen? Mail dan naar fysiotherapie-orthopedie@antoniusziekenhuis.nl (mailto:fysiotherapie-orthopedie@antoniusziekenhuis.nl)

# Gerelateerde informatie

## Behandelingen & onderzoeken

- Kijkoperatie van het heupgewricht (https://www.antoniusziekenhuis.nl/orthopedie/behandelingen-en-onderzoeken/kijkoperatie-van-het-heupgewricht)

## Specialismen

- Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie)
- Orthopedie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/orthopedie)

**Contact Fysiotherapie** **T 088 320 77 50**