

Adviezen bij heupartrose (conform KNGF richtlijn 2018)

- Lichaamsgewicht verminderen, BMI tussen 18 en 25, buikvetgehalte (tussen 1-9%)
- Neem 's morgens alle tijd om 'in vorm' te geraken – doe 's morgens eerst 'ochtendrituele' oefeningen - Huiswerkfilmpje 1 en 1a: het 'ochtendritueel'
- Vermijd langdurige statische belasting (afwisselend staan, zitten, lopen, fietsen)
- Dus doe dynamische oefeningen, huiswerkfilmpje 11:
dynamische schuine buikspieroefening en eventueel filmpje 16 (kruiphouding, benen strekken) en 17: de 'stofzuigeroefening' (op zachte ondergrond en niet te ver naar achter knielen) en filmpje 18, 'de zeehond'
- Regelmatig 'bungelen' op staande recepties (1-2 minuten op een barkruk, muurtje of stoel: de subchondrale stuwings↓↓, **de vermoeidheid trekt dan snel weg uit de benen**) – filmpje 67
- Vermijd piekbelasting (springen, zaalsporten, plots opstaan uit stoel), knielen en hurken onder vol lichaamsgewicht
- Sta – indien noodzakelijk - op 2 benen
- Indien men in de stoel rust en met 1 of 2 benen 'omhoog' gaat: zorg voor een licht gebogen knie, een volledig ondersteund onderbeen en een vrij hangende hiel
- Fietsen (zadel niet te laag). Geen zware versnellingen. Zeker niet bij het weggrijden.
- Stevig wandelen (grote paslengte) en trainen – desgewenst met hulpmiddelen (belastingvermindering)
- Trainen met 2 elleboogkrukken of Nordic Walking stokken (scheelt 30-40% lichaamsgewicht!).
- Graded activity programma (elke dag 80% van de maximale afstand lopen met steeds 1 minuut rust tussendoor). Zie cliënt/patiëntinfo op www.fysio.net
- Hydrotherapie - bewegen onder water – looptraining onder water (hydrostatische tegendruk en belastingvermindering)
- Tensogrip/tubigrip elastisch buisverband om het bovenbeen of steunonderbroek (slidingbroek) – bij het staan en gaan. Voorwaarde: het moet prettig zitten. De tegendruk en warmte hebben gunstige invloed op de zwelling en subchondrale stuwings (vermoeidheid).
- In buikligging 1 voor 1 het gestrekte been 3 seconden heffen 10 – 20 x elk uur
- Tripping/excentrische kuitspier-achillespeesbelasting met steun (30 x elk uur) – zie Huiswerkfilmpje 42
- Ontstekingsvrij? Bouncing – squats – excentrische patellapeesbelasting – mits pijnvrij. Zie filmpje 15 en 40
- Regelmatig behandelingen manuele therapie (HVT-tractiemanipulaties, knie, voet – subtalair, Chopart, MTP 1, heup, SIG, Lwk) en adviezen/begeleiding bij oefeningen zijn aan te bevelen.
- Dit is altijd een goede voorbereiding op een eventuele heupvervanging volgens het – evidence based - 'Better In Better Out' principe.
- Metingen (gewicht, lengte, BMI, buikvet, buikomvang, spiermassa, lichaamsvetgehalte, basaalmetabolisme – wij doen voor u een Body compositionscan. Vragenlijsten: PSK, KOOS, AFI, WOMAC, ICOAP