

Adviezen: NA de heupoperatie

1. Houdt u aan de adviezen en opdrachten van het ziekenhuis
2. Uw orthooped bepaalt het beleid (samen met ons)
3. **Tot 15 uur geen bezoek** (neem alle tijd 's morgens, slaap lekker uit)
4. Ga de eerste 3 weken *maximaal* 1 uur naar bed tussen de middag
5. Doe 3 x dgs ontspanningsoefeningen – **Huiswerkfilmpje 5** op www.fysio.net)
6. Rust en oefen met een dik been 3 x dgs 10 min vanuit de psoashouding (heup en knie max 90°)

7. Verwijder losse matjes in huis, vooral in de badkamer
8. Gebruik beugels voor houvast op de WC, onder de douche, in bad
9. Verhoog desgewenst uw toilet met een opzetbril

10. Knie niet hoger optillen dan de heup (heup buigen tot maximaal 90°)
11. Vraag hulp bij aan en uittrekken van sokken (en schoenen)
12. Niet met de benen over elkaar zitten
13. Slaap op uw zij (tenzij verbod orthooped) met een kussen tussen de knieën

14. Vanaf de 1^{ste} dag thuis: 3 x daags 5 minuten op de hometrainer (zadel hoog) – of trapfiets – trap 50x (stijfheid opheffen) heen en weer met heup tot 90° buiging - z.s.m. – eerst achterwaarts – trappers rond (bloeden mag)
15. **Filmpje 66**: doe elk uur isometrische quadricepsoefeningen (of: languit op de bank 10 x 5 seconden bovenbeen spannen (kussen onder de gestrekte knie)
16. **Filmpje 42** – 'tripling' met steun zonder toeloefening
17. Oefen elke morgen en middag buiten (!) met uw elleboogkrukken (**filmpje 60 t/m 64a**)
18. Rugzakje is handig, voor buiten *en binnen* (trap op en af!)
19. Buiten voorlopig 2 krukken (geopereerde been er steeds tussen plaatsen)
20. Bij het omdraaien in stand steeds de voorvoeten uit elkaar bewegen (**64a**)
21. Trap op – goede been eerst omhoog (hemel), andere ernaast (**filmpje 63**)
22. Trap af- geopereerde been eerst naar beneden (hel), andere ernaast (**64**)
23. Zorg dat u altijd 2 steunpunten heeft zodra het geopereerde been wordt belast - tot nadere instructies – zeker op de trap

24. Ga elke dag lekker buiten lopen met 2 krukken - ochtend en middag (**64a**). 's Winters goed aankleden... ;-) Af en toe grote stappen en zijwaarts stappen
25. U mag onderweg zo vaak u wilt even een minuutje zitten (het liefst even "bungelen") – neem plastic zak of handdoek mee om op te zitten (**filmpje 67**)
26. Elleboogkrukkengebruik alleen in overleg met uw therapeut afbouwen
27. Ga als passagier in de auto zitten op een plastic zak (draait makkelijker)
28. Vragen voor uw arts of therapeut even opschrijven