

## Huiswerk oefeningen na een heupoperatie

### Oefening 1. Knie strekken vanuit lig (bovenbeenspier aanspannen)

Druk de achterkant van uw knie in het bed of de bank en trek de voet naar u toe, herhaal dit meerdere malen kort achter elkaar.



### Oefening 2. Knie buigen vanuit lig

Beweeg uw hiel over het bed of de bank richting uw zitvlak, herhaal dit meerdere malen achter elkaar.



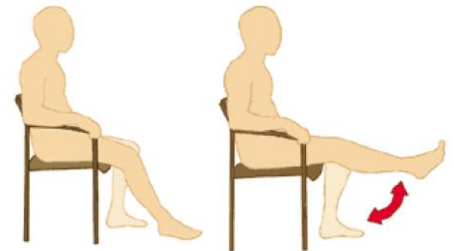
### Oefening 3. Billen aanspannen

Knijp uw bilspieren samen en ontspan. Herhaal dit ieder uur 20 keer kort achter elkaar.



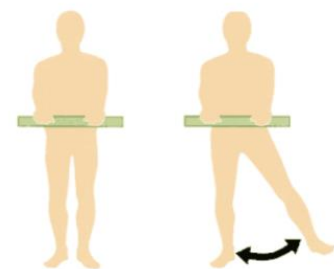
### Oefening 4. Knie strekken vanuit zit

Ga op een stoel zitten of op de rand van het bed. Strek uw knie vanuit gebogen stand zo ver mogelijk, til hierbij het bovenbeen niet op. Daarna buigt u uw knie weer langzaam terug. Herhaal dit 5 maal. Doe deze oefening 3 keer per dag.



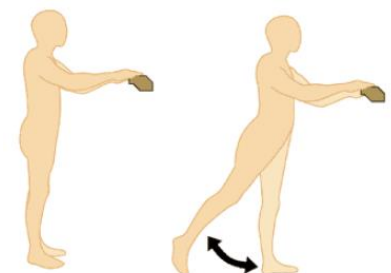
### Oefening 5. Been zijwaarts

Zorg ervoor dat u zich ergens stevig aan vasthoudt. Breng uw been naar buiten en langzaam terug. Leun hierbij niet zijwaarts. Wissel het linker- en rechterbeen af. Herhaal dit 5 maal. Doe deze oefening 3 keer per dag.



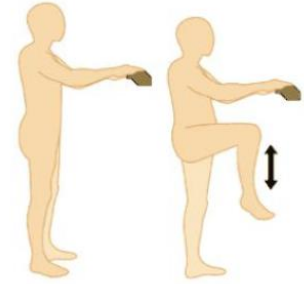
### Oefening 6. Been achterwaarts

Zorg ervoor dat u zich ergens stevig aan vasthoudt. Breng uw been naar achteren en langzaam terug. Leun hierbij niet naar voren en het been gestrekt. Herhaal dit 5 maal. Doe deze oefening 3 keer per dag.



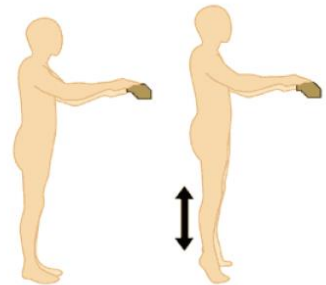
### Oefening 7. Knie heffen

Zorg ervoor dat u zich ergens stevig aan vasthoudt. Til uw knie op en langzaam terug. Buig uw heup niet verder dan in een hoek van 90 graden. Leun hierbij niet naar achteren. Herhaal dit 5 maal. Doe deze oefening 3 keer per dag.



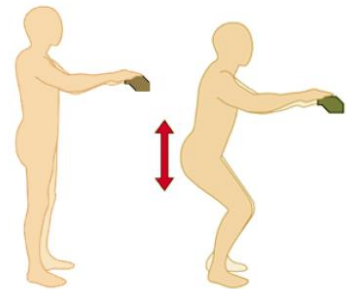
### Oefening 8. Op uw tenen staan

Zorg ervoor dat u zich ergens stevig aan vasthoudt. Ga op uw tenen staan en zak langzaam terug. Leun niet naar voren en beide benen gestrekt. Herhaal dit 5 maal. Doe deze oefening 3 keer per dag.



### Oefening 9. Squat, zakken door beide knieën

Zorg ervoor dat u zich ergens stevig aan vasthoudt. Buig door beide knieën en ga daarna weer langzaam rechtop staan. Leun hierbij niet naar voren en blijft met beide voeten plat op de grond. Herhaal dit 5 maal. Doe deze oefening 3 keer per dag.



### Traplopen

Trap op: Eerst het goede been, dan het geopereerde been met de kruk

Trap af: Eerst de kruk en het geopereerde been, dan het goede been

