



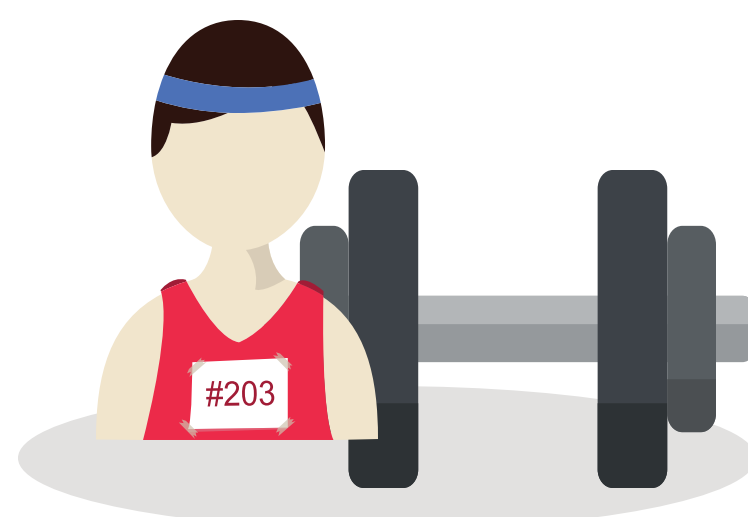
Sport Medisch Centrum
PAPENDAL

KIJKOPERATIE HEUP: Wat weten we?

U ondergaat binnenkort een artroscopie (kijkoperatie) in verband met uw heupklachten. Hieronder vindt u een overzicht van wat u na de operatie kunt verwachten, wat de fysiotherapeut voor u kan doen en enkele algemene tips. Voor meer informatie, uitleg en filmpjes zie <https://smcp.nl/blessures-klachten/waar-heb-je-pijn/heup/> of mail naar fysio@smcp.nl.

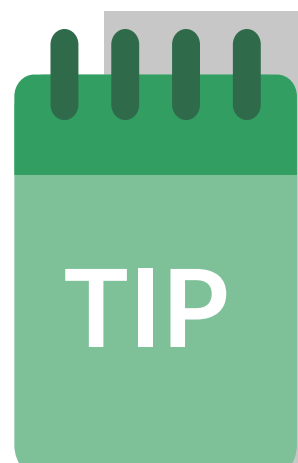
Aantal keer therapie
na de operatie

1-2 keer
per week



Duur revalidatie

+/- 4 tot 6
maanden



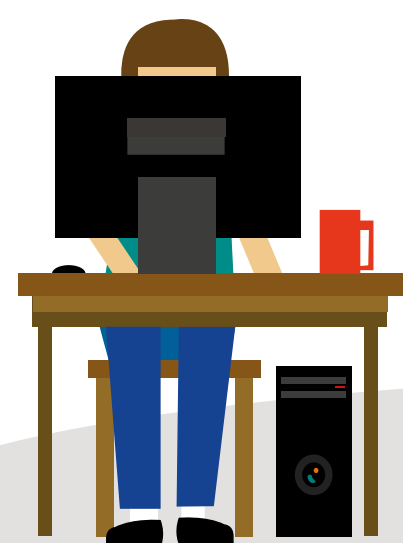
- Een periode van fysiotherapie voor de operatie kan zinvol zijn. Overleg dit met uw arts en/of fysiotherapeut.
- Zodra u de operatiedatum weet, kunt u een afspraak inplannen bij uw fysiotherapeut. Deze afspraak dient 1 tot 2 weken na de operatie plaats te vinden.
- Controleer uw ziektekostenverzekering. De eerste 20 behandelingen na de operatie komen uit uw aanvullende pakket, alle overigen tot 1 jaar na de operatie worden vergoed uit de basisverzekering.

1

FASE 1 - EEN RUSTIGE HEUP



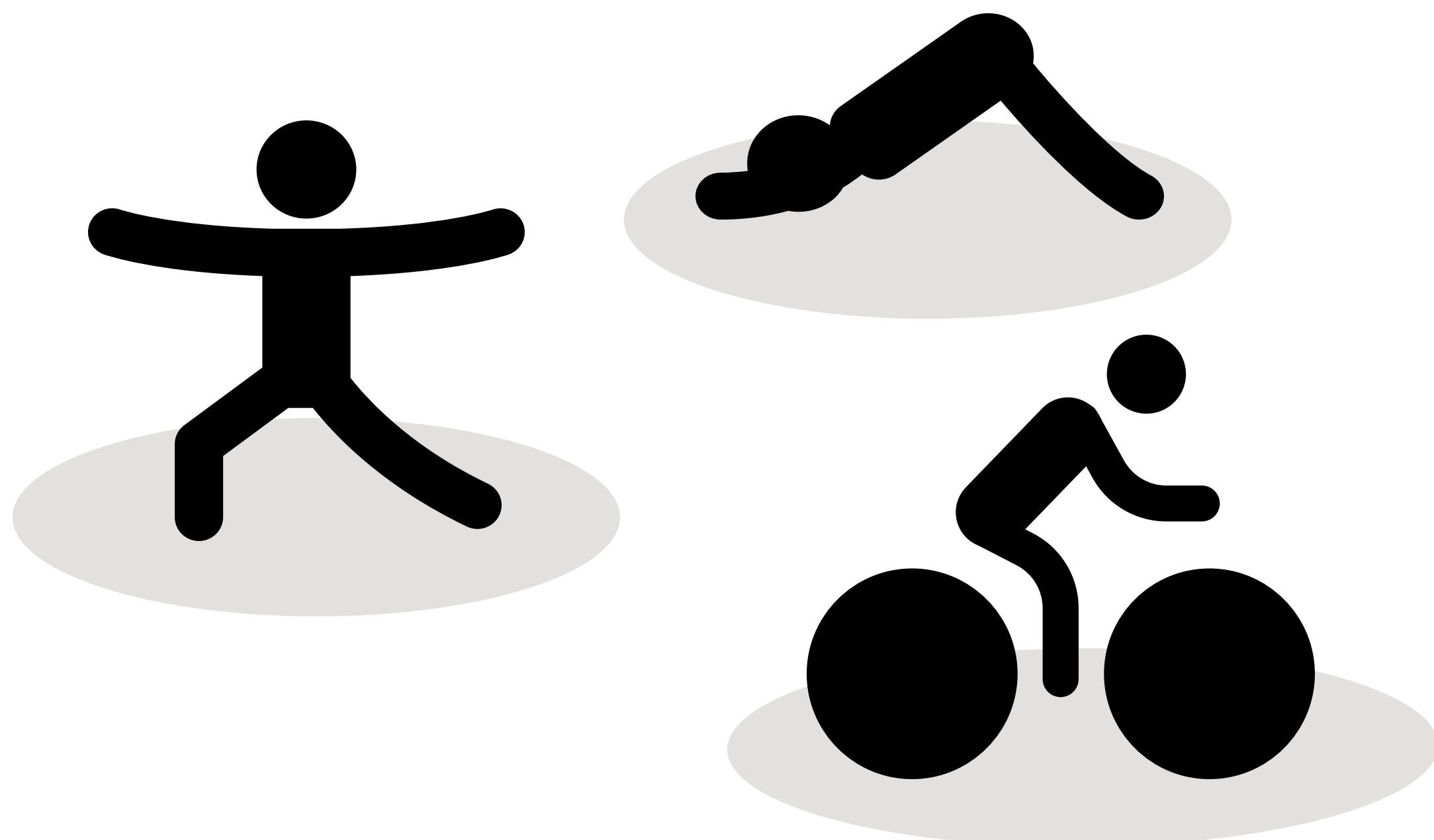
- U loopt tot 2 weken na de operatie op 2 krukken. Hierna worden op geleide van pijn en controle door uw fysiotherapeut het lopen op krukken afgebouwd.
- Auto rijden en buiten fietsen mag zodra u goede controle heeft over uw been en zonder krukken loopt.
- Houdt u in deze fase aan bewegingen binnen de pijngrens en let op dat u niet valt/uitglijdt. Overige aanpassingen in huis (zoals toiletverhoger) zijn niet nodig.



De nadruk in deze fase ligt op het verkrijgen van een rustige heup. De pijn, zwelling en ontstekingsreactie moet afnemen. U mag lichte dagelijks leven activiteiten weer oppakken. Zittend werk zou in overleg met de behandelaar na 2 weken kunnen worden gestart.

2

FASE 2 - EEN STABIELE HEUP



- Om de mobiliteit (beweeglijkheid) van uw heup te optimaliseren krijgt u oefeningen en zal de fysiotherapeut u zo nodig behandelen.
- U dient tevens te kunnen wandelen zonder compensatie en zonder krukken. Dit traint de fysiotherapeut met u.
- De spiercontrole over uw heup moet toenemen. Hiervoor krijgt u oefeningen. Voor een overzicht van oefeningen in deze en latere fases van de revalidatie kunt u kijken op <https://smcp.nl/blessures-klachten/waar-heb-je-pijn/heup/>



De nadruk in deze fase ligt op het herstellen van een goede heupfunctie in het dagelijks leven en tijdens uw werk. Uw heup zou u hierin niet meer moeten belemmeren. Zwaar lichamelijk werk kunt u in overleg met uw fysiotherapeut 4 tot 8 weken na de operatie hervatten.

3

FASE 3 - EEN STERKE HEUP



- De oefeningen in deze fase worden zwaarder en zijn erop gericht om uw benen en romp sterker te maken in aanloop naar zware activiteiten/sporthervatting.
- Naast krachttraining wordt er veel aandacht besteedt aan het herstel van de algehele lichamelijke conditie/uthoudingsvermogen middels conditietraining.



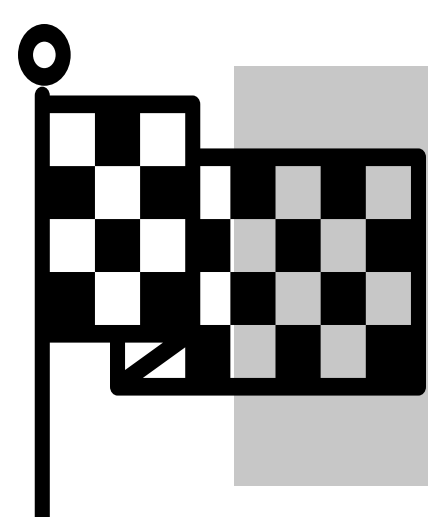
De nadruk in deze fase ligt op het herstellen van de kracht van de heup en de algemene lichamelijk conditie. Dit is noodzakelijk om zware activiteiten of sport te kunnen uitvoeren. In overleg met uw behandelaar kunt u in deze fase sommige sportactiviteiten weer oppakken (denk hierbij aan fitness, zwemmen, wielrennen).

4

FASE 4 - EEN DYNAMISCHE HEUP



- De oefeningen in deze fase zijn bedoeld om terug te kunnen keren naar sportactiviteiten en zijn dus per persoon verschillend. Uw fysiotherapeut begeleidt u hierbij.



De nadruk in deze fase ligt op een terugkeer naar (sport)activiteiten. Niet iedereen is in staat terug te keren op het oude of gewenste sportniveau. Dit hangt van verschillende factoren af. Overleg hierover met uw behandelend arts/fysiotherapeut.