



AZ Sint-Jozef

ergotherapie

informatiebrochure

# Oefenboekje

**Totale/bipolaire heupprothese**

**Totale/partiële knieprothese**

**Gammanagel ...**



# Inhoudstafel

1. Inleiding	4
2. Oefeningen in zit	5
3. Oefeningen in stand (enkel indien je mag steunen)	9
4. Oefeningen in lig	13
5. Contactgegevens bij vragen	15
6. Persoonlijke notities	15

# 1. Inleiding

Je hebt dit oefenboekje gekregen van de **dienst Ergotherapie**. Het doel van ergotherapie is om een persoon weer zo zelfstandig mogelijk te laten functioneren. Dit kunnen we bereiken aan de hand van een goede revalidatie. Met behulp van dit oefenboekje kan je de oefeningen ook uitvoeren op de kamer of thuis.

Er zijn **bepaalde voorwaarden** waar je je aan moet houden. Dit is in verband met hoe vaak je de oefeningen mag uitvoeren. Op deze manier willen we overbelasting voorkomen.

In de eerste week na de operatie mag je alle oefeningen één keer per dag uitvoeren. Dit zullen dan de oefeningen in lig en zit zijn. Op termijn kan je dit opvoeren naar drie keer per dag. Vanaf het moment dat je mag steunen mag je de oefeningen in stand ook uitvoeren.

Het is belangrijk dat er gevraagd wordt **hoelang je niet mag steunen** op het geopereerde been. Op die manier weet je wanneer je kan overgaan tot de oefeningen in stand. **Een belangrijke opmerking voor alle oefeningen:** wanneer je pijn hebt tijdens een oefening, stop je met de oefening en rust je even uit.

De oefeningen zijn onderverdeeld in de houding waarin ze kunnen worden uitgevoerd. Deze zijn in een zittende, staande en liggende positie.

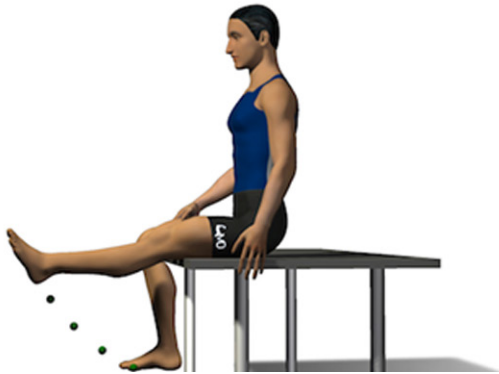
De oefeningen in dit oefenboekje zijn uitgelegd met betrekking tot het geopereerde been, maar kunnen met beide benen worden uitgevoerd.

## 2. Oefeningen in zit

Bij deze oefeningen is het belangrijk dat je ze uitvoert in een goede stoel waarbij je heup en knie in  $90^\circ$  of meer worden geplaatst (niet in een lage zetel). De hoek tussen heup en knie mag niet kleiner dan  $90^\circ$  zijn.

### Oefening 1

Hef je voet aan geopereerde zijde op zodat het been één rechte lijn maakt. Breng de voet daarna weer naar de grond. Deze oefening wordt tien keer herhaald. Doe dit daarna ook met het andere been.



### Oefening 2

Wanneer je voet volledig op de grond staat, ga je op de tippen van je tenen staan. Daarna plaats je de voet weer op de grond. Deze oefening wordt tien keer herhaald. Doe dit daarna ook met het andere been.



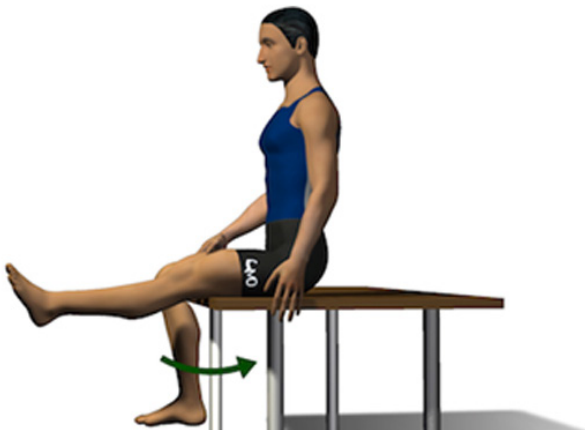
### Oefening 3

Wanneer je voet volledig op de grond staat, brengt je je tenen naar je toe zonder de hiel los te laten van de grond. Deze oefening wordt tien keer herhaald.



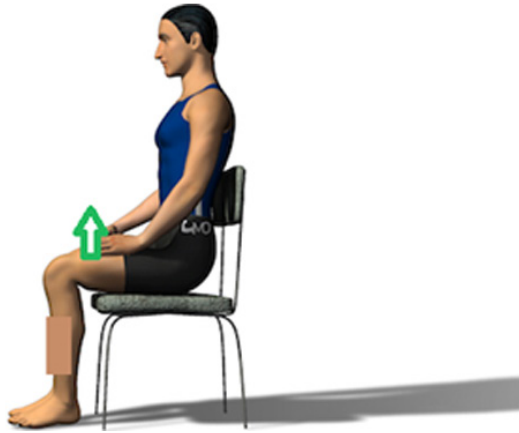
### Oefening 4

Je brengt het geopereerde been naar voor totdat het gestrekt is. Deze houding houd je enkele tellen aan. Daarna breng je het been zo ver mogelijk naar achter onder de stoel. Let op werken binnen de pijngrens. Deze houding houd je tien tellen aan. Doe dit daarna ook met het andere been.



## Oefening 5

Hef het geopereerde been licht op. De knie blijft hierbij in 90°. Het been moet hierbij niet ver naar boven geplaatst worden. Wanneer het dijbeen van de stoel is, is de oefening geslaagd. Deze houding houdt je vijf tellen aan. Doe dit daarna ook met het andere been.



## Oefening 6

Verplaats beide voeten licht naar buiten. Hierbij behoud je de 90° in de knie. Wanneer je de voeten naar buiten brengt, is het belangrijk dat ze de grond niet raken. Deze oefening herhaal je vijf keer.



## Oefening 7

Voor deze oefening breng je de voet van het geopereerde been naar boven, zodat het been een gestrekte lijn is. Wanneer je been in de lucht is, kan je verschillende bewegingen maken. Deze kunnen zijn; cirkeltjes, naar buiten bewegen, knie buigen, tenen naar je toe trekken en de tenen van je wegduwen. Dit is vooral een oefening voor de bovenbeenspieren. Hou dit tien tellen aan. Doe dit daarna ook met het andere been.





### 3. Oefeningen in stand (enkel indien je mag steunen)

Bij deze oefeningen is het belangrijk dat er een stevige houvast in de buurt is waarop je kan steunen.

#### Oefening 8

Je begint met beide voeten plat op de grond. Ga afwisselend op je tenen staan en weer plat op de grond. Deze oefening wordt tien keer herhaald.



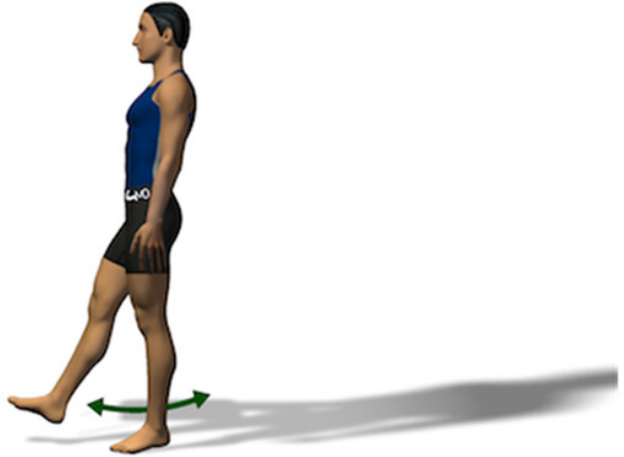
#### Oefening 9

Wanneer je rechtstaat met de voeten plat op de grond staat, breng je je tenen naar je toe zonder de hiel los te laten van de grond. Deze oefening wordt tien keer herhaald.



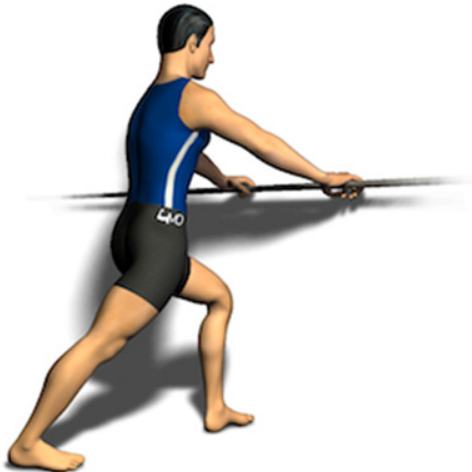
## Oefening 10

Je brengt het geopereerde been naar voren en naar achteren. Dit gebeurt binnen de pijngrens. Bij deze oefening blijft het been gestrekt en raakt de voet de grond niet. Deze oefening wordt tien keer herhaald. Doe dit daarna ook met het andere been.



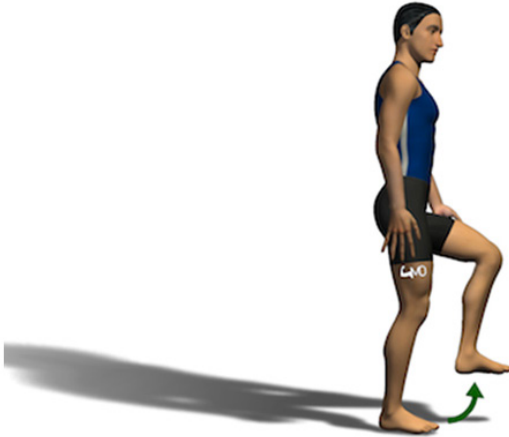
## Oefening 11

Je brengt het geopereerde been naar achter, dit gebeurt in hoeverre het mogelijk is. Bij deze oefening wordt de knie niet gebogen. Deze oefening wordt tien keer herhaald. Doe dit daarna ook met het andere been.



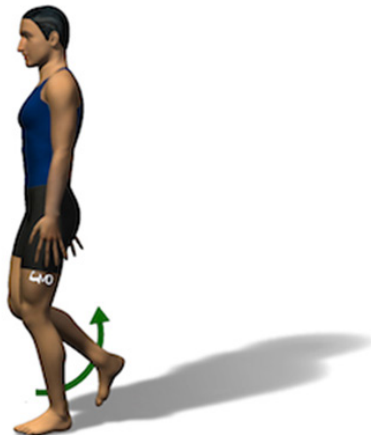
## Oefening 12

Je brengt het geopereerde been naar boven, dit gebeurt binnen de pijngrens. Bij deze oefening wordt de knie gebogen. Deze oefening wordt tien keer herhaald. Doe dit daarna ook met het andere been.



## Oefening 13

Je brengt het geopereerde been naar achter, dit gebeurt binnen de pijngrens. Bij deze oefening wordt de knie gebogen. Deze oefening wordt tien keer herhaald. Doe dit daarna ook met het andere been.



## Oefening 14

Je brengt het geopereerde been naar buiten, de voet wordt niet op de grond geplaatst. Deze oefening wordt tien keer herhaald. Doe dit daarna ook met het andere been.



## Oefening 15

Buig lichtjes door beide benen. Deze oefening wordt tien keer herhaald.



## 4. Oefeningen in lig

### Oefening 16

Tenen naar je toe trekken. Deze oefening kan je tien keer herhalen.



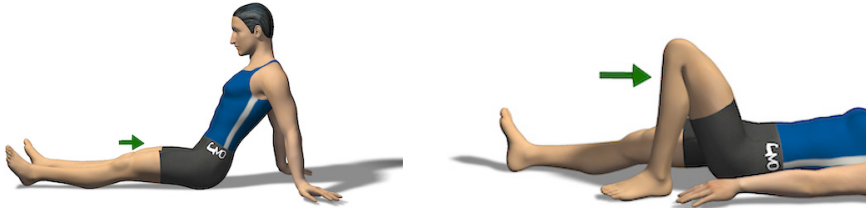
### Oefening 17

Tenen van je weg duwen. Deze oefening kan je tien keer herhalen.



## Oefening 18

Je plooit de knie van het geopereerde been en nadien strekt je dit terug. Je mag de oefening tien keer herhalen. Je kan de oefening uitvoeren waarbij je je voet schuift over de matras en indien het lukt, mag je de oefening ook uitvoeren zodat je voet de matras niet raakt.



## Oefening 19

Je kan je geopereerde been naar boven brengen. Dit met een gestrekt been. Deze oefening kan je tien keer herhalen. Doe dit daarna ook met het andere been.



Veel oefenplezier!

Bron: [www.mijnoefeningen.nl](http://www.mijnoefeningen.nl)

## 5. Contactgegevens bij vragen

Heb je bij het doorlezen van de folder toch nog bijkomende vragen? Stel ze dan gerust! Je kan de **dienst ergotherapie** contacteren:

- Tel.          03 380 22 02  
                  03 380 23 46
- E-mail        ergogeria\_azstjozef@emmaus.be

Neem ook zeker een kijkje op onze website **www.azsintjozef-malle.be**. Je vindt er o.a. meer praktische informatie terug. Ook voor financiële informatie kan je hier terecht.

## 6. Persoonlijke notities

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Inhoudsverantwoordelijke: ergotherapie • VU: Koen Vancraeynest - algemeen directeur • Versiedatum: 15 februari 2017



## Algemeen Ziekenhuis Sint-Jozef Malle

**Warm in zorg, professioneel in handelen**

Oude Liersebaan 4 • 2390 Malle • tel. 03 380 20 11  
azsintjosef@emmaus.be • www.azsintjosef-malle.be

NIAZ Qmentum geaccrediteerd

AZ Sint-Jozef Malle maakt deel uit van vzw Emmaüs

