

Prevalidatie Totale Heup Prothese & Totale Knie Prothese

Wat is prevalidatie?

Prevalidatie is preoperatieve revalidatie oftewel revalidatie voor de operatie. Dat betekent dat u voor de operatie alvast oefeningen kunt doen. Waarom is dit goed om te doen? Het is gebleken uit wetenschappelijk onderzoek dat wanneer je beter in conditie bent voor de operatie dit het herstel bespoedigd na de operatie. Tevens is de kans op complicaties kleiner als je fitter bent bij aanvang van de operatie. Een goed begin is dus het halve werk.

Waarom deze folder?

Prevalidatie is in theorie in goed concept, maar in de praktijk wat lastiger uit te voeren. In de praktijk bewaren mensen liever de behandelingen fysiotherapie voor de revalidatie na de operatie. Want het is op dit moment zo geregeld dat de eerste 20 behandelingen vergoed worden uit de aanvullende verzekering. Vanaf de 21e behandeling worden de behandelingen vergoed uit de basis verzekering. Wij snappen dat mensen de behandelingen liever bewaren voor na de operatie, daarom hebben we deze folder gemaakt. Hierin staan tips en oefeningen om zelfstandig prevalidatie te doen in uw eigen huiskamer. Heeft u vragen over de oefeningen? Neem dan contact op met FysioHoorn: info@fysiohoorn.nl

Hoe zijn de oefeningen opgebouwd in deze folder?

De functie van de oefening staat beschreven boven het plaatje. Soms staan er bij dezelfde oefeningen meerdere oefeningen. Links is de makkelijke variant en rechts de moeilijkere variant.

Oefeningen

Algemene principes: Probeer de oefeningen 3 maal daags te doen, verspreidt over de dag.

1. Verbeteren beweeglijkheid knie



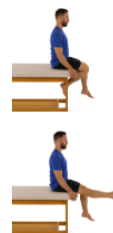
Ga rechtop zitten op een stoel met je voeten op een prettige afstand van elkaar, en een handdoek onder je ene voet. Schuif de handdoek met je voet erop zo ver mogelijk van voor naar achter. Een gladde vloer is noodzakelijk bij deze oefeningen. Doe dit ongeveer 2 minuten lang.

2. Versterken van de kuit spier



Zet de voeten op heup breedte en ga op je tenen staan. Ga vervolgens weer rustig met de hiel richting de grond. Dit kan zowel zittend (makkelijker) als staand (moeilijker). Doe de oefening ongeveer 15 keer.

3. Versterken van de bovenbeen spier aan de voorzijde



Prevalidatie Totale Heup Prothese & Totale Knie Prothese

(Links) Ga zitten met de benen licht gebogen naar voren en rol een handdoek op en leg deze in uw knieholte. Duw vervolgens uw knieholte in de handdoek. De hiel mag loskomen maar als dit vervelend is mag de hiel ook blijven liggen. Houd de aanspanning 10 sec vast en herhaal dit 10 x.

(Midden) Ga zitten op een stoel en kruis de enkels. De niet operatieve kant ligt op de te opereren kant. Probeer je achterste been te strekken en houd dit tegen met je voorste been. Geef met beide benen evenveel kracht zodat beide benen niet bewegen in de ruimte. Houd de aanspanning 10 sec vast en herhaal dit 10 x.

(Rechts) Ga op een stoel zitten, het liefst met de benen los van de grond. Probeer de knie volledig te strekken en breng het been vervolgens weer rustig in de beginpositie. Doe dit 3 x per dag en per keer 15 herhalingen. Om het zwaarder te maken kunt u de enkels weer kruisen zoals het plaatje links. Probeer nu het been te strekken. U zult merken dat uw nu net even meer moeite moet doen om de knie volledig te strekken.

4. Versterken van de heup buigers



Ga rechtop staan en indien nodig kunt u de tafel of het aanrecht vasthouden. Hef vervolgens de knie zoals op het plaatje. Lukt dit staand goed? Dan mag u het ook in een looppas doen. Doe de oefening 15 keer per been.

5. Versterken van de buitenkant van de heup



Ga rechtop staan en houd desnoods de tafel of het aanrecht vast. Beweeg het been zijwaarts naar buiten toe met gestrekte knie. Blijf de tenen recht naar voeren toe wijzen. Herhaal dit 15 keer. Gaat dit goed en heeft u geen problemen met de balans dan mag u ook zijwaartse stappen maken. Wilt u de oefening zwaarder maken dan mag u de oefening ook doen vanuit zijlig. Let er dan wel op dat het been omhoog beweegt en niet naar voren.

6. Versterken heup strekkers



Ga rechtop staan en houd eventueel voor de balans een tafel of het aanrecht vast. Beweeg het been gestrekt naar achter. U mag met uw teen de grond aantippen. Herhaal dit 15 keer.

8. Versterken alle bovenbeenspieren en verbeteren balans

7. Verbeteren heup rotatie



Ga op de zij liggen met uw benen gebogen. Laat uw enkels op elkaar liggen en draai vervolgens uw knie naar boven toe. Herhaal dit 15 keer



Ga rechtop zitten en probeer zonder gebruik te maken van uw handen op te staan. Ga daarna wederom zonder

uw handen te gebruiken weer rustig zitten. Herhaal dit 10 keer en doe dit 3 keer per dag. Is dit iets te zwaar? Gebruik dan u handen om iets te helpen.