

## Adviezen bij heupartrose

- Let op uw lichaamsgewicht. Wij doen voor u de ‘body composition scan’: we meten dan uw BMI (liefst tussen de 18 en 25), buikvet% (tussen 1-9%), lichaamsvet%, spiermassa en buikomvang. U krijgt van ons trainingsadvies (graded activity)
- Neem ‘s morgens alle tijd om ‘in vorm’ te geraken – start al op bed met Huiswerkfimpjes 1 en 1a: **F1 en F1a**: ‘het ochtendritueel’. Ochtendstijfheid is normaal
- Vermijd langdurige statische belasting. Dus wissel regelmatig af tussen liggen, zitten, staan, lopen, traplopen, fietsen, ook tijdens het sporten: korte zitpauzes inlassen
- *Rugligging*: dynamische buikspieroefeningen: **F9, F10 en F11**. Alles op een rij: **F11a** Ontspan 2 tot 3 x dgs 10-20 minuten met ‘de bodyscan’: **F5**
- *Buikligging*: 1 voor 1 het gestrekte been 3 sec. heffen 10 – 20 x (**F18a en 18b**)
- *Kruiphouding*: kinetische ketenoefeningen **F16 en F16a** (benen strekken) en **F17, F17a, F17b**: de ‘stofzuigeroefening’ (blijf binnen uw grenzen) en **F18** ‘de zeehond’
- *Zit*: regelmatig ‘bungelen’ op staande recepties (1-2 minuten op een barkruk, muurtje of stoel: de subchondrale stuwing **↓↓**, **de vermoeidheid trekt dan snel weg uit de benen**) – **F66** (quadricepsoefening) en **F67** (bungelen). Startpijn is normaal (10-max 30 min) Indien u in de stoel rust en met 1 of 2 benen ‘omhoog’ gaat: zorg voor een licht gebogen knie, een volledig ondersteund onderbeen en een vrij overhangende hiel (zodat u met uw voet rondjes kunt draaien).
- *Stand*: Indien u moet staan: doe dat zo veel als mogelijk op 2 benen. *In de tuin werken*: squathouding (begin van **F40**) steun met uw ellebogen op uw bovenbenen (kortdurend)
- *Probeer F45* (heupwiegen – mits pijnvrij). **F 46** (heupuitdraai – blijf binnen uw grenzen)
- *Lopen*: Tripping/excentrische kuitspier-achillespeesbelasting met steun (30 x elk uur) – zie **F42, F42a, F42b, F42c**. Ook: crosstrainer (geen piekbelasting) Stevig wandelen (grote paslengte) en trainen – desgewenst met hulpmiddelen (belastingvermindering). Trainen met 2 elleboogkrukken of Nordic Walking stokken (dit scheelt 30-40% lichaamsgewicht!): **F60, F61, F62, F63, F64, F64a**
- *Fietsen* (zadel niet te laag): geen zware versnellingen bij het wegrijden. Ook: hometrainer
- Vermijd piekbelasting (springen, zaalsporten, plots opstaan uit stoel), knielen en hurken onder vol lichaamsgewicht.
- Hydrotherapie - bewegen onder water – looptraining onder water (hydrostatische tegendruk en belastingvermindering)
- Vraag uw therapeut om een Graded Activity programma (elke dag meerdere stukjes van 80% van uw maximale afstand lopen met steeds 1 – 3 minuten rust tussendoor). Zie cliënt/patiëntinfo op [www.fysio.net](http://www.fysio.net)
- Sommigen hebben baat bij het dragen van een steunonderbroek (slidingbroek) – bij het staan en gaan. Voorwaarde: het moet prettig zitten. De tegendruk en warmte hebben gunstige invloed op de zwelling en subchondrale stuwing (vermoeidheid)
- Ontstekingsvrij? Quadriceps-kniepeesbelasting (excentrisch)– mits pijnvrij. *Stand*: **F41c** (voetenveegoefening). *Buikligging*: **F41d**. *Squat*: **F15 en F40, F40a, F65, F69**
- Deskundige begeleiding bij uw oefeningen + incidenteel behandelingen manuele therapie (heup, knie, voet, wervelkolom) zijn aan te bevelen (zie Extremiteten + wervelkolom, 12<sup>de</sup> druk). Neem uw medische geschiedenis en medicijngebruik mee
- Bovenstaande is altijd een goede voorbereiding op een heupoperatie (uitleg: **F41a**) zoals een heupvervanging volgens het – evidence based - ‘Better In Better Out’ principe.