

Hand/pols

dr. Francis Bonte
prof. dr. Filip Stockmans
dr. Hanne Vandevivere

Schouder/ elleboog

dr. Tom Van Isacker
dr. Joris Beckers
dr. Pieter Pierreux
dr. Bart Berghs

Voet / Enkel

dr. Patrick Deprez
dr. Farhad Tajdar

Knie

dr. Geert Van Damme
dr. Lucas Beckers
dr. Pieter-Jan Vandekerckhove
prof. dr. Jan Victor (consulent)

Heup

dr. Maxence Vandekerckhove
dr. Anthony Van Eemeren
dr. Jan Vanlommel

Wervelzuil

dr. Davy Hoste
dr. Michiel Vande Kerckhove

Kinderorthopedie

prof. dr. Frank Plasschaert

Site Orthoclinic Brugge



zelfoefenschema voor thuis na heupoperatie

Oefening 1:

Op de tenen en vervolgens op de hielen gaan staan. Hou de knieën hierbij recht. De romp recht boven de voeten houden. (10x)

Opletten dat wanneer je op de hielen staat je je zitvlak niet naar achteren steekt.



Oefening 2:

Til de knie van het geopereerde been omhoog, afgewisseld met de knie van het niet geopereerde been. Houd daarbij uw rug zo recht mogelijk. Probeer zoveel mogelijk alleen het been, en niet de romp te bewegen. (10x elke kant)



Oefening 3:

Til het geopereerde been zijwaarts omhoog, afgewisseld met het niet geopereerde been. Houd daarbij de romp zo recht mogelijk. (10x elke kant)



Oefening 4:

Til het geopereerde been achterwaarts omhoog, afgewisseld met het niet geopereerde been. Niet met uw romp voorover buigen. (10x elke kant)



TRAPLOPEN

Altijd leuning vasthouden met 1 hand, de andere hand houdt beide krukken vast.

OP		U plaatst eerst het goede been op de trede, gevolgd door uw kruk en het geopereerde been.
NEER		U plaatst eerst het geopereerde been samen met uw kruk op de onderliggende trede, gevolgd door het goede been.

Nota: Problemen of vragen over de oefeningen kunnen overlegd worden met je behandelende kinesitherapeut.

Heupchirurgie: dr. Maxence Vandekerckhove
dr. Anthony Van Eemeren
dr. Jan Vanlommel

Kinesitherapeuten:

Véronique Strobbe 050/36 50 52
Nancy Vanderlinde 050/36 50 53
Bram Degroote