

Tips ter voorbereiding op een heup- of knieoperatie

Er zijn veel dingen die je kunt doen om goed de operatie voor te bereiden. Een paar tips:

- Streef naar voldoende gezonde nachtrust.
- Doe 3 x per dag gedurende 10 minuten ontspanningsoefening.
- Doe 3 x per dag minimaal een kwartier training met elleboogkrukken zodat je na de operatie direct uit bed kan en sneller naar huis.
- Lopen met elleboogkrukken. Dit is een prima middel om je conditie te verbeteren en - indien nodig - ter vermindering van het lichaamsgewicht.
- Probeer te oefenen met het traplopen zoals je dat na de operatie moet gaan doen.
- Loop met flinke paslengte korte afstanden (op maximaal 80% van uw eigen grens), afgewisseld met 1 minuut zitten waarbij je 'bungelt met de benen', of met je rug leunen tegen een lantaarnpaal.
- Fiets elke dag minimaal een half uur, eventueel op een hometrainer.

