



# Revalidatie na heup/knie operatie

**STERK IN ZORG!**

**Wilt u meer informatie?**

☎ 0182 533159

✉ [info@rayerhealthcare.nl](mailto:info@rayerhealthcare.nl)

🌐 [www.rayerhealthcare.nl](http://www.rayerhealthcare.nl)



**Rayer Healthcare Gouda**

Ronsseweg 7  
2803 ZA Gouda

**Rayer Healthcare is op meerdere locaties gevestigd.  
Kijk voor alle vestigingen op [www.rayerhealthcare.nl](http://www.rayerhealthcare.nl).**



**RAYER HEALTHCARE STERK IN ZORG!**

## Voor de operatie

Als u in het Groene Hart Ziekenhuis een nieuwe knie of nieuwe heup krijgt, informeren wij u voordat de operatie plaatsvindt graag over de operatie en de herstel periode erna. In samenwerking met de orthopedieconsulente is er een bijeenkomst waarin u informatie krijgt over de operatie. Hiervoor wordt u per brief uitgenodigd.

## Ervaring van patiënt

Mw. Mulken (75 jaar) Door een val met de fiets was mijn heup gebroken. Ik heb nu een nieuwe heup. Eerst dacht ik nooit meer te kunnen en durven fietsen. Tijdens mijn revalidatie heb ik o.a. het fietsen geoefend met een fysiotherapeut. Nu, 3 maanden later, kan ik weer fietsend de boodschappen doen! Ik ben ook aan het trainen om meer zekerheid tijdens het fietsen te krijgen.

## Na de operatie

Als u thuis bent gekomen, gaat uw revalidatie daar verder, u loopt nu met krukken of een rollator. Het is goed om binnen een aantal dagen de fysiotherapeut bij u thuis te laten komen. Hierbij wordt gekeken of er nog problemen zijn die u thuis bent tegengekomen. In overleg met de fysiotherapeut kunt u uw persoonlijke doelen opstellen en wordt er gekeken wanneer u naar de praktijk toe kan komen.

Na een aantal weken individuele begeleiding wordt er een specifiek trainingsprogramma opgesteld. Bij ons is de mogelijkheid om dit trainingsprogramma in een groep uit te voeren. In de groep wordt o.a. gebruik gemaakt van een spel element en kunt u ook ervaringen uitwisselen met andere mensen.

In het trainingsprogramma wordt er gewerkt aan: het vergroten van de mobiliteit en het versterken van de spierkracht. Daarnaast wordt aandacht besteed aan het looppatroon en de stabiliteit.

Wij werken nauw samen met de specialisten in het Groene Hart Ziekenhuis. Mochten er problemen of complicaties optreden tijdens de revalidatie dan kunnen we snel en laagdrempelig contact opnemen met de desbetreffende arts.

## Vergoeding

Voor de vergoeding hebben wij een verwijzing van uw behandeld arts nodig.

## Indicatie

Na elke heup of knie operatie komt u voor dit traject in aanmerking. Als u hierover vragen heeft, kunt u overleggen met uw behandelend therapeut in het ziekenhuis. Ook kunt u aan uw therapeut vragen om een afspraak voor u in te plannen.

