

# De NORDIC PAIR folder

Een nieuwe heup of knie:  
Hoe wordt u weer lichamelijk actief



Deze folder is gemaakt voor mensen na een heup- of knie vervangende operatie en bestaat uit aanbevelingen om actief te blijven na de revalidatie periode. De informatie is gebaseerd op de best beschikbare kennis in overeenstemming met de aanbevelingen voor lichamelijke activiteit van de Wereld Gezondheids Organisatie. Verder wordt de impact van het lichaamsgewicht besproken, worden op maat gemaakte trainingsprogramma's gepresenteerd en een overzicht gegeven welke sporten / activiteiten worden aanbevolen voor mensen met een nieuwe heup of knie. Fysiotherapeuten en andere beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg die met deze patiëntengroepen werken, kunnen deze folder gebruiken bij de overgang van de revalidatieperiode naar het dagelijks leven.

De folder is onderdeel van het Europese PAIR project (PAIR onderzoeksgroep, Erasmus project nr. 613008-EPP-1-2019-1-IT-SPO-SCP), en een samenwerking tussen de Noorse Universiteit voor Wetenschap en Technologie (NTNU) en het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG):

Assist. Prof. Odd Magne Hals, fysiotherapeut  
Professor Ann-Katrin Stensdotter, fysiotherapeut  
Faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen, Afdeling Neurogeneeskunde en Bewegingswetenschappen, Noorse Universiteit voor Wetenschap en Technologie, NTNU, 7491 Trondheim, Noorwegen

Assoc. Prof. Martin Stevens, bewegingswetenschapper  
Assoc. Prof. Inge van den Akker-Scheek, bewegingswetenschapper  
Afdeling Orthopedie, Universiteit van Groningen, Universitair Medisch Centrum Groningen, Groningen, Nederland

Illustraties: Siri Marte Hollekim-Strand

Een deel van deze folder is gebaseerd op het boek "Een nieuwe heup of knie - Hoe wordt u weer lichamelijk en sportief actief" (A new hip or knee: How to get physically active again) <sup>[1]</sup>

Dit werk is beschikbaar onder de Creative Commons Attribution-Noncommercial Share Alike 3.0 IGO licentie (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>). Onder de voorwaarden van deze licentie mag u het werk kopiëren, herdistribueren en aanpassen voor niet-commerciële doeleinden, op voorwaarde dat het werk op de juiste manier wordt geciteerd, zoals hieronder aangegeven. Als u het werk aanpast, moet u uw werk licentiëren onder dezelfde of gelijkwaardige Creative Commons-licentie. *Als u een vertaling van dit werk maakt, moet u de volgende disclaimer toevoegen, samen met de voorgestelde bronvermelding: "Deze vertaling is niet gemaakt door de auteurs van het oorspronkelijke werk. De auteurs van het originele werk zijn niet verantwoordelijk voor de inhoud of nauwkeurigheid van deze vertaling. De oorspronkelijke Engelse uitgave is de bindende en authentieke uitgave."*

Citeren: Hals, OM., Stevens, M., van den Akker-Scheek, I., Stensdotter A. *Een nieuwe heup of knie: Hoe wordt u weer lichamenlijk actief. De Nordic PAIR folder. De PAIR onderzoeksgroep. 2023.*

## Het belang van een lichamenlijk actieve leefstijl

Als gevolg van uw heup- of knieprothese kunt en moet u weer lichamenlijk actief worden. Lichamenlijk actief zijn is één van de belangrijkste dingen die u kunt doen voor uw gezondheid en fitheid. Van regelmatige lichaamsbeweging is aangetoond dat dit het risico op chronische aandoeningen (waaronder hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, darmkanker, overgewicht / obesitas, diabetes bij volwassenen (diabetes mellitus type II), osteoporose en depressie) vermindert.

Fitheid is de mate waarin u activiteiten van het dagelijks leven kunt uitvoeren. Veroudering gaat vaak samen met een afname van de lichamenlijke fitheid. Door voldoende te bewegen kunt u deze achteruitgang echter afremmen. Er zijn extra voordelen van bewegen specifiek voor mensen met een heup- of knieprothese. Lichamenlijke activiteit heeft een positief effect op de ingroei van de prothese in het bot en heeft een positief effect op de balans en spierkracht. Een val kan leiden tot breuken en losraken van de prothese, met alle gevolgen van dien. Een betere balans en meer spierkracht kunnen het risico op vallen verminderen. Een ander voordeel is dat lichamenlijke activiteit de botdichtheid (kwaliteit van het bot) verbetert en er mogelijk voor zorgt dat de prothese beter in het bot blijft zitten. Verder verminderen een goede spierkracht en een goede balans de belasting op de gewrichten.

- Regelmatig actief zijn verlaagt het risico op chronische aandoeningen
- Lichamenlijke activiteit heeft een positief effect op de ingroei van de prothese
- Lichamenlijke activiteit verlaagt het risico op vallen
- Fitheid is de mate waarin u activiteiten van het dagelijks leven kunt uitvoeren
- Ouder worden gaat samen met een achteruitgang in fitheid. Oefeningen kunnen dit proces vertragen
- Overgewicht heeft een negatief effect op gezondheid,

## Hoe actief kan ik zijn?

De aanbeveling van nationale gezondheidsinstituten is om ten minste 150 minuten per week matig intensieve lichamelijke activiteiten te doen, zoals wandelen en fietsen, verspreid over meerdere dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen biedt extra voordelen op het gebied van fitheid en gezondheid.

Naast deze 150 minuten per week matig intensieve activiteiten, wordt aanbevolen om minstens twee keer per week spierversterkende activiteiten te doen (zoals traplopen, opstaan vanuit een zittende positie en krachttraining). Voor de oudere volwassenen wordt daarnaast balustraining aanbevolen. Om kracht, lenigheid en coördinatie te verbeteren, is het goed om duursportactiviteiten uit te voeren waarin deze kwaliteiten kunnen worden getraind (zoals fietsen, zwemmen, wandelen en nordic walking). Overleg met uw fysiotherapeut wat voor soort activiteiten u kan uitvoeren en hoeveel u kan doen. Tot slot, vermijd stilzitten. Probeer langdurig stilzitten af te wisselen met lichamelijke activiteit. De richtlijnen beschrijven het minimale activiteitsniveau, meer is beter.

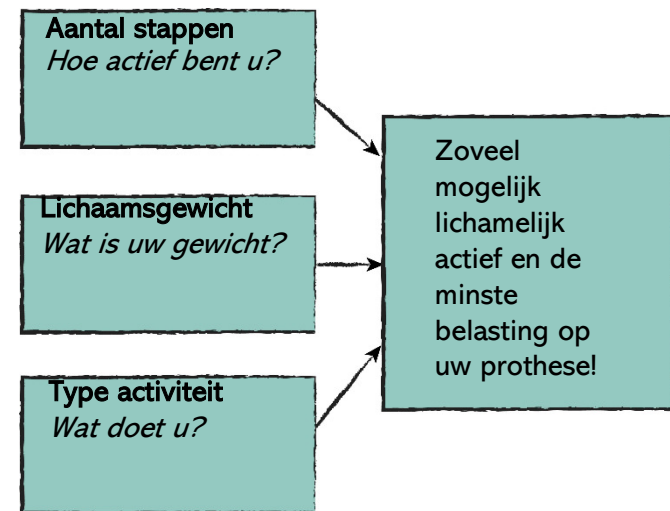
### Hoeveel activiteit heb ik nodig?



- Doe tenminste 150 minuten per week aan matig intensieve lichamelijke activiteit. Langer, vaker en/of meer intensieve activiteiten geven extra voordelen voor de gezondheid
- Doe minstens twee keer per week spierversterkende activiteiten gecombineerd met balustraining
- Het meest ideaal is om een duursportactiviteit te kiezen waarbij ook lenigheid, balans en coördinatie worden getraind

## Wat voor soort vrije tijd- en sportactiviteiten kan ik doen?

Lichamelijk en sportief actief zijn heeft ook veel voordelen voor iemand met een heup- of knieprothese. De prothese is gemaakt om normale lichamelijke activiteit te weerstaan. U mag dus zonder risico sporten mits u voldoende coördinatie en balans heeft om dit veilig te doen. Deze folder geeft oefeningen waarbij de nadruk op coördinatie en balans ligt om de belasting op het gewricht tot een minimum te beperken terwijl u actief bent.



Om ervoor te zorgen dat uw heup- of knieprothese zo lang en zo goed mogelijk blijft functioneren, is het belangrijk om bij het kiezen van lichamelijke en sportieve activiteiten altijd de volgende vragen te stellen: Hoe belastend is de activiteit? Het volgende algemene advies kan worden gegeven met betrekking tot lichamelijke en sportieve activiteit met een heup- of knieprothese: na ongeveer 3 tot 6 maanden is voor een heup- of knieprothese normale belasting en lichamelijke activiteit mogelijk. Word actief, maar bewaak uw eigen grenzen en overbelast uzelf en uw kunstgewricht niet. Kies een activiteit met weinig piekbelasting op het gewricht en waar u al enige ervaring mee heeft. Activiteiten waarbij er een risico op vallen bestaat (bijv. contact- en spelsporten), hoge impact (springen), draaien of grote kracht van de zijkant moeten worden vermeden. Zorg tot slot voor afwisseling van activiteiten. Zie de laatste pagina's in deze folder voor een overzicht van aanbevolen sportactiviteiten.

- Lichamelijk en sportief actief zijn heeft vele voordelen voor iemand met een heup- of knieprothese
- Kies een variatie aan activiteiten die u goed beheerst
- Vermijd activiteiten met hoge piekbelasting op de prothese zoals springen en overmatig hardlopen op harde ondergrond
- Gebruikt goede schoenen voor stabiliteit en dempende zolen

### Hoe kan ik lichamelijk actief worden?

Het is niet altijd gemakkelijk om lichamelijke en sportieve activiteiten te integreren in het dagelijks leven. Zoek daarom een activiteit die u leuk vindt en waar u ervaring mee heeft. Op de lange termijn is 'rustige duursport' de meest geschikte sport, dat wil zeggen sportactiviteiten die u met weinig kracht en snelheid (bijvoorbeeld: wandelen, nordic walking, fietsen,

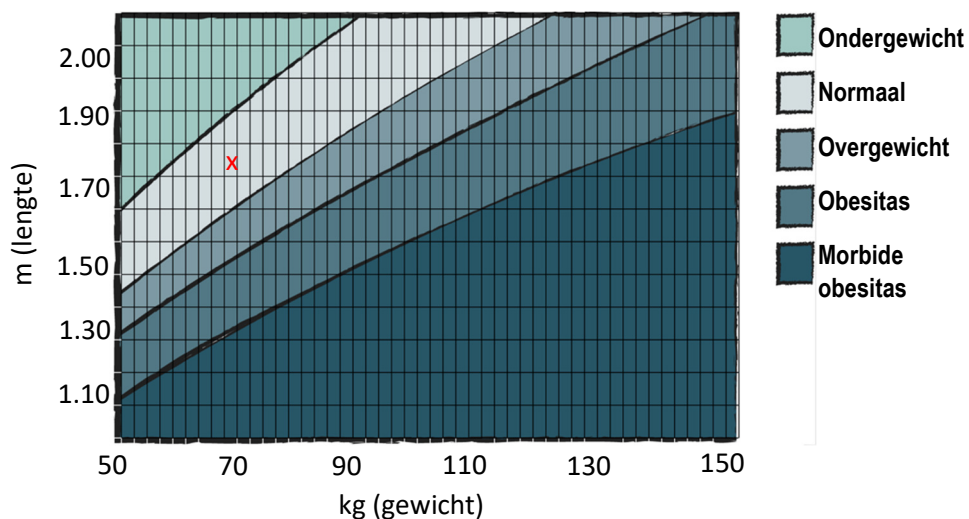
zwemmen en roeien) tot op hoge leeftijd kunt beoefenen. Leer omgaan met beperkingen. Beperkingen kunnen het gevolg zijn van veroudering en aandoeningen of ziekten. Sportactiviteiten zijn een uitstekend middel om met beperkingen om te gaan. Tot slot worden sportactiviteiten die u samen met anderen onderneemt over het algemeen langer volgehouden en als leuker ervaren dan activiteiten die u alleen doet.

- Kies een activiteit die u leuk vindt en waarvan u het idee heeft dat u het beheerst
- Op de lange termijn is 'rustige duursport' de meest geschikte activiteit
- Sportactiviteiten die u samen met anderen doet worden langer volgehouden en als leuker ervaren

### Het belang van een gezond gewicht

Het is belangrijk om een gezond gewicht te hebben, omdat het vele voordelen heeft voor uw gezondheid. Een consequentie van overgewicht is dat het nieuwe gewricht onnodig zwaar belast wordt, wat meer slijtage van uw prothese geeft. Een goede leefstijl met gezonde voeding en regelmatige lichamelijke activiteit is belangrijk om de gezondheid te bevorderen en overgewicht te voorkomen. Overgewicht treedt op wanneer de energie-inname (via voedsel) hoger is dan het energieverbruik (door lichamelijke activiteit). Ga voor meer informatie naar de website van het Voedingscentrum (<https://www.voedingscentrum.nl>).

- Bij overgewicht wordt het nieuwe gewricht onnodig zwaar belast, waardoor de prothese meer zal slijten
- Bij overgewicht is het belangrijk om uw gewicht te verminderen en in elk geval te voorkomen dat uw gewicht verder toeneemt



### Wanneer heeft u een gezond gewicht?

De Body Mass Index (BMI) toont de verhouding tussen uw gewicht en lengte en wordt berekend als uw gewicht in kg gedeeld door uw lengte in vierkante meters (voorbeeld:  $90 / (1,9 \times 1,9) = 90 / 3,61 = 24,9 \text{ kg/m}^2$ ). Een gezond gewicht is wanneer uw BMI tussen de 18,5 en 25  $\text{kg/m}^2$  ligt, en u heeft overgewicht als de BMI tussen de 25 en 30  $\text{kg/m}^2$  ligt. Zodra de BMI boven de 30  $\text{kg/m}^2$  komt, spreken we van obesitas (ernstig overgewicht) en vanaf 40  $\text{kg/m}^2$  van morbide obesitas (ziekelijk overgewicht). Met behulp van bovenstaande figuur kunt u uw BMI (uw lengte en lichaamsgewicht) schatten. Als uw lengte en gewicht zich in de lichtblauwe zone bevinden, bijvoorbeeld 173 cm en 72 kg (rood kruis), is uw BMI normaal.

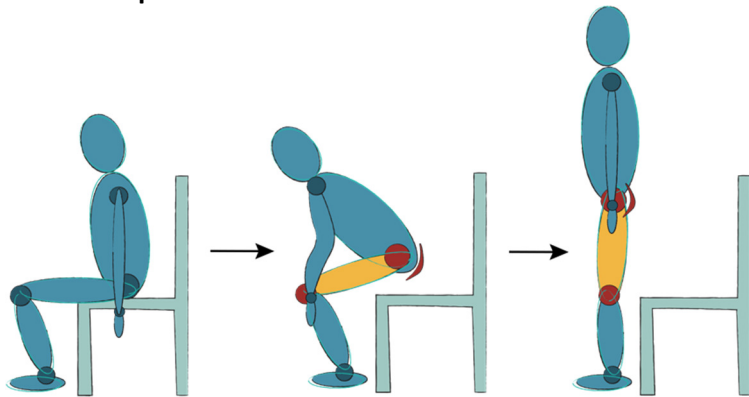
### Voorgestelde kracht- en balansoefeningen

Na de revalidatieperiode is het belangrijk om de functie van uw benen te behouden en verder te ontwikkelen. Specifieke oefeningen die gericht zijn op kracht, balans en coördinatie in beide benen kunnen uw algehele lichamelijke functie verbeteren en uw overgang naar een meer lichamelijk actieve leefstijl en sportieve activiteiten helpen. Een goede balans en kracht in uw benen helpt ook om vallen te voorkomen. Voldoende kracht en goede coördinatie beschermen het gewricht. Voordat u de revalidatieperiode beëindigt, zou uw fysiotherapeut u kunnen helpen enkele van de volgende oefeningen te doen. Deze oefeningen zijn gemakkelijk te volgen, vereisen geen speciale apparatuur en kunnen gemakkelijk thuis worden gedaan. Voor optimale resultaten worden ze 2-3 keer per week uitgevoerd en geïntegreerd als onderdeel van uw gebruikelijke lichamelijke activiteit. Overleg met uw fysiotherapeut welk programma het beste bij u past. Programma 1 is minder veeleisend dan Programma 2.

De afbeeldingen laten zien hoe u de oefeningen moet uitvoeren. De spiergroepen waarop de oefening zich specifiek richt zijn geel en/of gemarkeerd met een rode halve maan. Het gewricht dat betrokken is bij de beweging/oefening is rood gekleurd, bijvoorbeeld de dijspieren (geel) en het heupgewricht (rood).

## Oefen Programma 1

### Zitten en opstaan

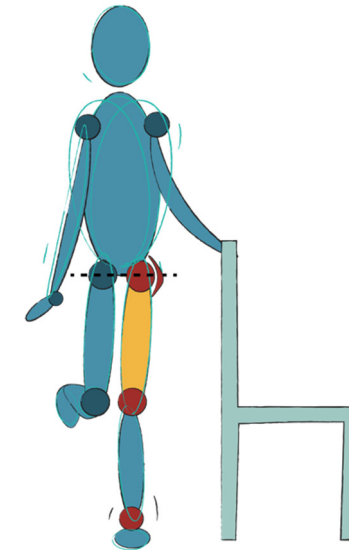


**Hoe:**

- Ga rechtop zitten op het puntje van een stoel
- Uw tenen moeten recht naar voren wijzen en uw knieën moeten in lijn blijven met de tenen
- Breng uw bovenlichaam naar voren en sta snel maar op een gecontroleerde manier op, strek de knie en heup volledig uit
- Ga langzaam zitten
- 10 keer uitvoeren in 3 sets met 20 seconden rust tussen de sets

**Waarom:** Door deze oefening versterkt u de spieren in uw billen en dijen. Uw oefent ook uw evenwicht. Om de oefening gemakkelijker en veiliger te maken als uw evenwicht onzeker is, plaatst u de ene voet voor de andere. Wissel af tussen de sets.

### Staan op één been



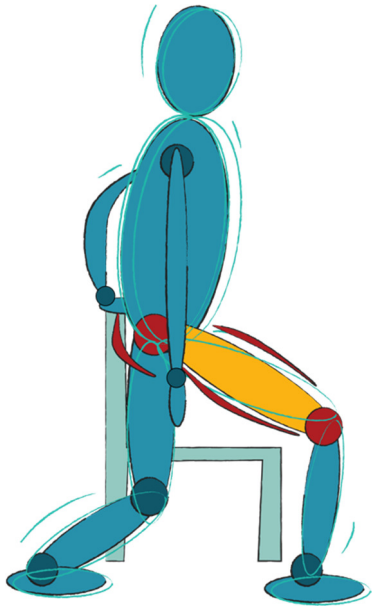
**Hoe:**

- Ga rechtop staan. Gebruik een stoel of een (keuken)tafel als ondersteuning, maar zo min mogelijk
- Houd uw lichaam recht - been gestrekt met een rechte knie en heup, waarbij uw bekken horizontaal blijft
- Houd de positie vast en houd uw evenwicht gedurende 10 seconden
- Voer dit 3 keer uit op elk been

**Waarom:**

- Tijdens deze oefening traint u uw balans
- U versterkt tegelijkertijd de spieren in de billen, heup, dij en enkel in het been waarop u staat, daarom is het belangrijk om de bovenstaande instructies te volgen!
- Het vermogen om op één been te staan is belangrijk voor veel dagelijkse activiteiten en voor uw evenwicht

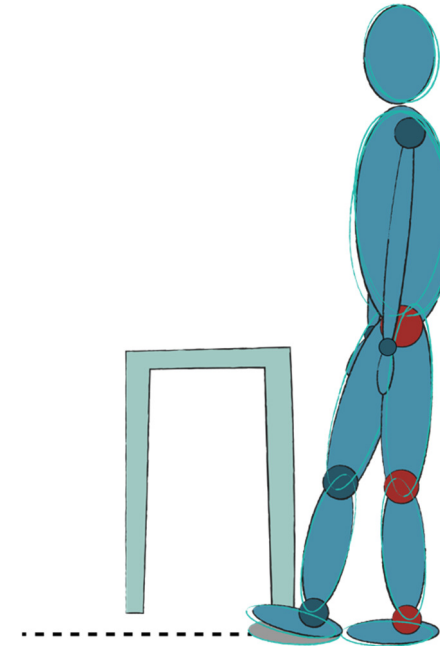
## Uitvalspas



- Hoe:**
- Ga met uw benen tegen elkaar staan, gebruik een stoel of (keuken)tafel voor ondersteuning als dat nodig is
  - Doe een lange stap naar voren en beweeg uw lichaam over uw voorste been
  - Zorg ervoor dat uw tenen naar voren wijzen en houd u knie op één lijn met uw tenen
  - Duw uw lichaam met het voorste been terug naar uw oorspronkelijke positie
  - Voer dit 10 keer uit op elk been in 3 sets met 20 seconden rust tussen de sets

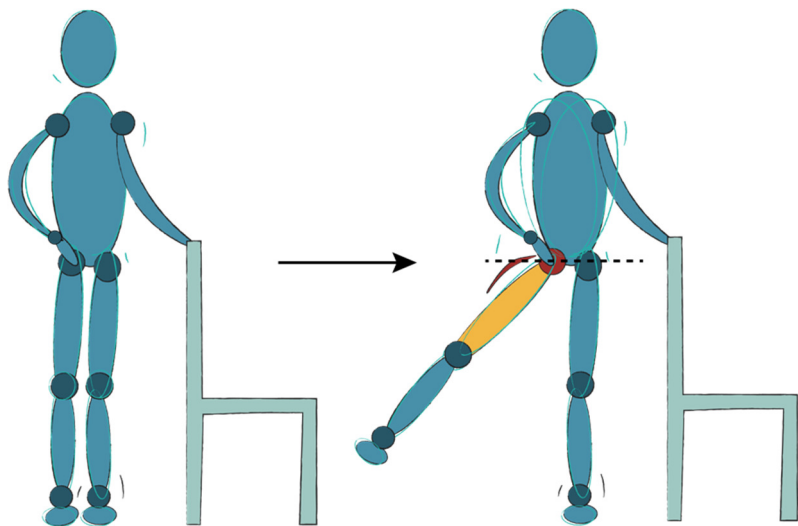
**Waarom:** -Tijdens deze oefening traint u uw balans en spierkracht in uw benen, billen en heupen

## Op een lijn lopen



- Hoe:**
- Sta rechtop naast een (keuken)tafel of een muur
  - Zet de ene voet recht voor de andere en loop 10 stappen in een rechte lijn
  - Kijk vooruit en houd uw evenwicht
  - Draai u om en loop 10 stappen terug naar uw oorspronkelijke positie
  - Herhaal dit 3 keer
- Waarom:** -Tijdens deze oefening traint u uw balans en coördinatie

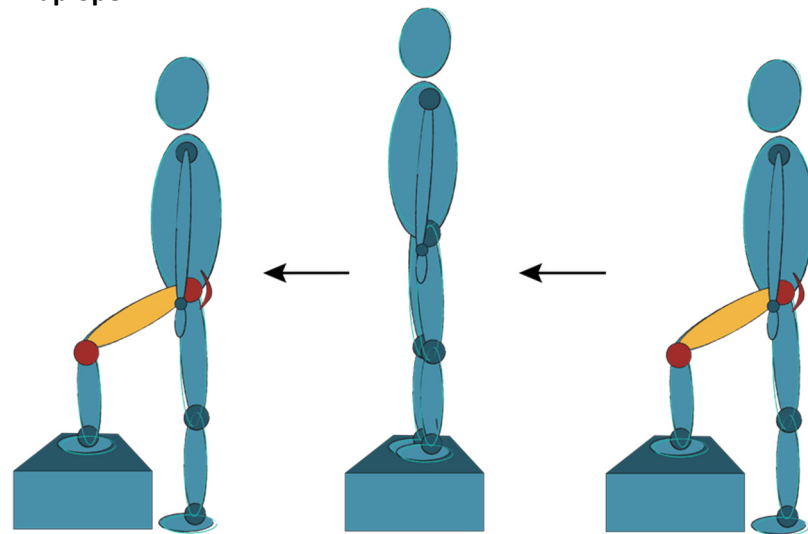
### Zijwaarts heffen been vanuit stand



- Hoe:**
- Ga rechtop staan bij een stoel of (keuken)tafel, zorg ervoor dat uw tenen recht naar voren wijzen
  - Houd uw been gestrekt en beweeg uw hiel naar de zijkant en weer terug
  - Houd uw rug recht en leun niet naar de zijkant
  - Voer dit 10 keer uit op elk been in 3 sets, met 20 seconden rust tussen de sets

- Waarom:**
- Tijdens deze oefening versterkt u uw spieren in uw billen. Deze spieren zijn belangrijk om uw evenwicht te bewaren en overmatige slijtage van de prothese te voorkomen
  - U versterkt tegelijkertijd de spieren van de billen, heup, dij en enkel, op voorwaarde dat u goed strekt in de knie en heup en uw bekken horizontaal houdt

### Traplopen



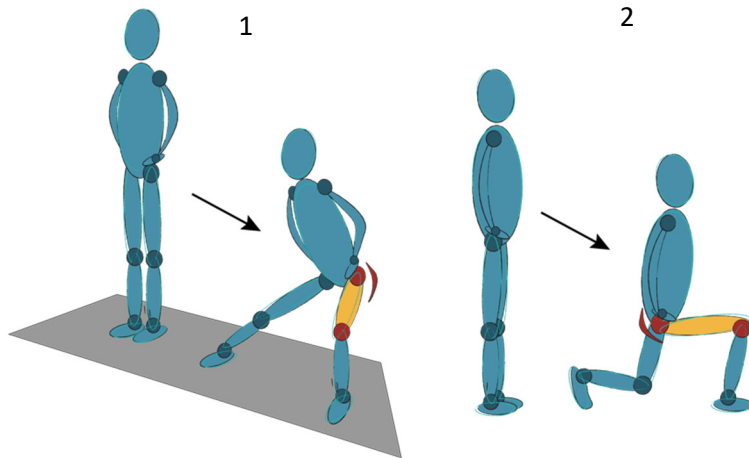
- Hoe:**
- Ga rechtop staan onderaan de trap, gebruik de leuning indien nodig
  - Loop de eerste stap langzaam omhoog terwijl u uw evenwicht behoudt, houd de rug recht en de knie uitgelijnd met de tenen
  - Strek uw knie en heup volledig uit en houd uw bekken horizontaal
  - Ga langzaam en gecontroleerd achteruit de trede af naar uw oorspronkelijke positie
  - Herhaal dit 10 keer voor elk been in 3 sets, met 20 seconden tussen de sets

- Waarom:**
- Traplopen is een belangrijke dagelijkse activiteit, deze oefening bootst dit na
  - Deze oefening versterkt alle spieren in de benen, heupen en billen



## Oefen Programma 2

### Uitvalspassen



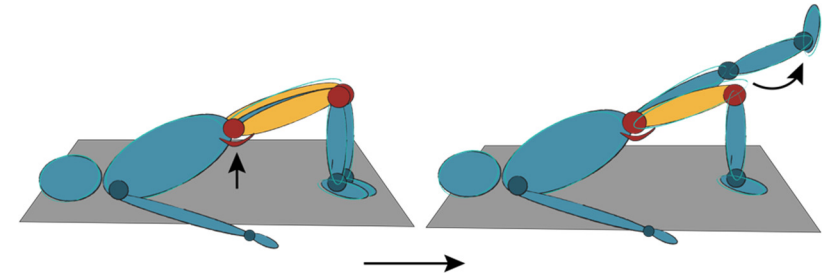
**Hoe:**

- Dit zijn twee aparte oefeningen. Ga staan met uw handen op uw heupen. Leun met uw lichaam opzij (nr 1) en naar voren (nr 2) en zet een stap met uw been. Houd uw knie uitgelijnd over de tenen en de tenen naar voren gericht
- Duw met uw been uw lichaam weer terug naar uw oorspronkelijke positie
- Voer drie sets van 10 herhalingen uit op zowel voorwaartse als zijwaartse uitvalspassen met 20 seconden rust tussen de sets

**Waarom:**

- Deze oefeningen helpen u om uw heup- en kniegewrichten onder controle te houden en de spieren in uw billen, heupen en dijen te versterken

### Bekken heffen, 'brug' maken



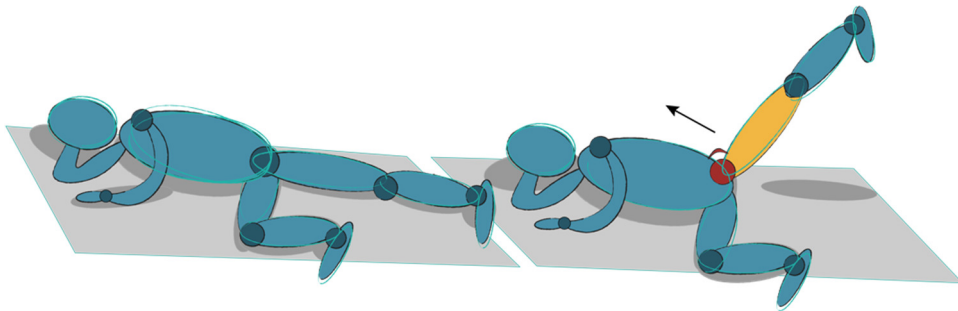
**Hoe:**

- Ga liggen met uw armen opzij voor ondersteuning
- Gebruik uw andere been om uw heupen omhoog te duwen
- Til één been op met gestrekte knie
- Voer dit 5 keer uit in 3 sets met 20 seconden rust tussen de sets

**Waarom:**

- Deze oefening versterkt de spieren in uw billen en de achterkant van uw bovenbeen, en in het gestrekte been ook de heupspieren die uw been optillen en de dijspieren die de knie recht houden

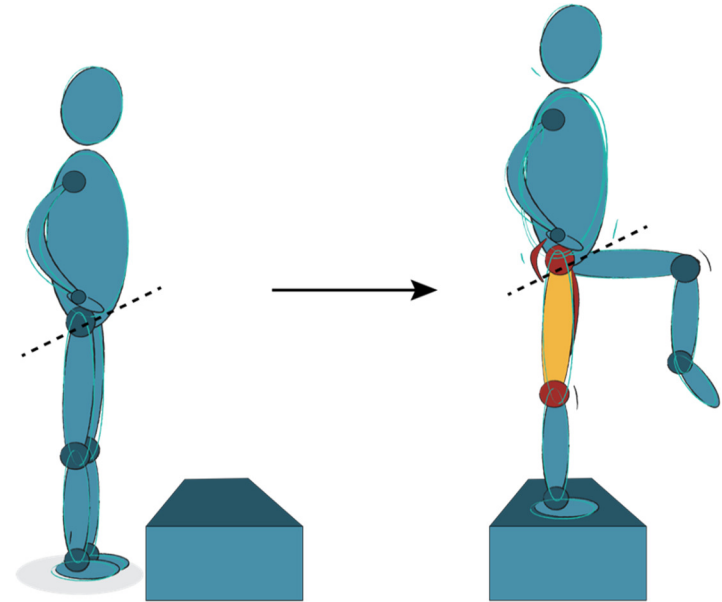
### Been heffen vanuit lig



- Hoe:**
- Ga op uw zij liggen en leun een beetje naar voren, buig de heup en knie in het onderbeen dat op de grond rust
  - Strek uw bovenste knie en heup uit en richt uw tenen naar de grond
  - Til uw bovenbeen op terwijl u uw knie en tenen in dezelfde positie houdt, de beweging in de heup is omhoog en achteruit
  - Doe de oefening 10 keer in 3 sets aan beide zijden, met 20 seconden rust tussen de sets

- Waarom:**
- Deze oefening versterkt de spieren in uw billen en heupen
  - Kracht in deze spieren is belangrijk voor controle over uw gewrichten en stabiliteit die essentieel is voor het evenwicht en de bescherming van uw gewrichten

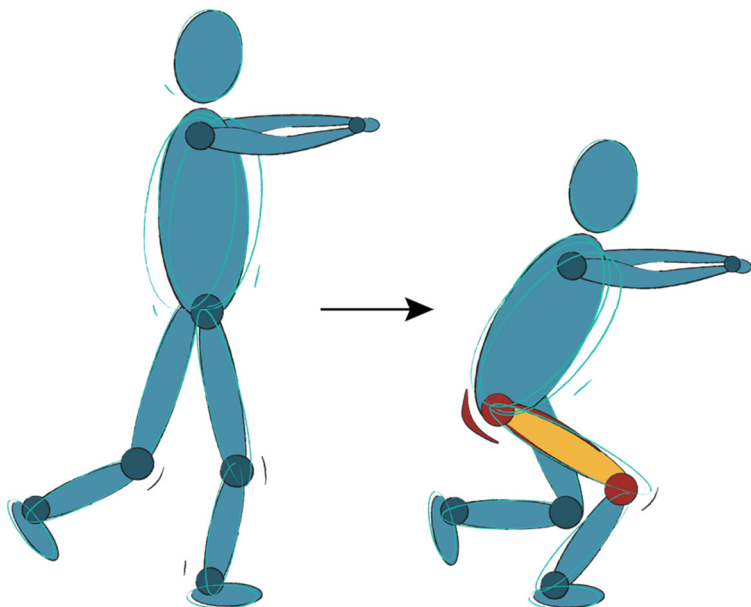
### Step-oefening met knie heffen



- Hoe:**
- Gebruik een trap of een trede, loop de trede op en buig de knie en heup in het andere been tot 90°
  - Houd uw bekken horizontaal
  - Houd deze positie een paar seconden aan en loop achteruit naar beneden vanaf de trap/trede
  - Voer 3 sets van 10 herhalingen uit op elk been met 20 seconden rust tussen de sets

- Waarom:**
- Deze oefening versterkt de spieren in uw billen, heupen en dijnen, zowel in het been dat staat als in het been dat u optilt
  - U traint uw vermogen om uw heup en knie te controleren en zo uw balans en optimale gewrichtsbelasting

## Squat op één been



**Hoe:**

- Ga op één been staan, buig uw knie en heup en strek uw been weer. Gebruik een stoel of tafel voor ondersteuning indien nodig
- Hoe lager u gaat, hoe moeilijker de oefening
- Voer drie sets van 10 herhalingen uit met 20 seconden rust tussen de sets op elk been
- Zorg ervoor dat u een zeer goede controle heeft en dat u niet dieper gaat dan u veilig kunt

**Waarom:**

- Deze oefening versterkt de spieren in uw billen, heupen en dijen
- Kracht in deze spieren en controle van uw knieën en heupen zijn belangrijk voor het evenwicht en voor de bescherming van de gewrichten

## Bijlage

### Aan te bevelen en af te raden sporten-heupprothese <sup>[1,2]</sup>

Sport	Adviezen voor personen met een heup prothese	
	<i>Jonger dan 65 jaar</i>	<i>Ouder dan 65 jaar</i>
Aerobics	Toegestaan met ervaring	Toegestaan met ervaring
Aqua fitness	Toegestaan	Toegestaan
Badminton	Geen advies	Geen advies
Basketbal	Afgeraden	Afgeraden
Fietsen	Toegestaan	Toegestaan
Kanoën	Toegestaan met ervaring	Toegestaan met ervaring
Langlaufen	Toegestaan met ervaring	Toegestaan met ervaring
Wielrennen	Toegestaan met ervaring	Toegestaan met ervaring
Dansen	Toegestaan	Toegestaan
Fitness	Toegestaan	Toegestaan
Voetbal-veld	Afgeraden	Afgeraden
Voetbal-zaal	Afgeraden	Afgeraden
Fysiofitness	Toegestaan	Toegestaan
Golf	Toegestaan	Toegestaan
Gymnastiek	Geen advies	Geen advies
Handbal	Afgeraden	Afgeraden
Hockey	Geen advies	Afgeraden
Paardrijden	Toegestaan met ervaring	Toegestaan met ervaring
Schaatsen	Toegestaan met ervaring	Toegestaan met ervaring
Jeu de boules	Toegestaan	Toegestaan

Koersbal	Geen advies	Geen advies
Korfbal	Afgeraden	Afgeraden
Vechtsporten	Afgeraden	Afgeraden
Nordic walking	Toegestaan	Toegestaan
Roeien	Toegestaan met ervaring	Toegestaan met ervaring
Hardlopen	Geen advies	Geen advies
Hardlopen op een loopband	Geen advies	Geen advies
Zeilen	Toegestaan met ervaring	Toegestaan met ervaring
Skiën	Toegestaan met ervaring	Geen advies
Snowboarden	Geen advies	Afgeraden
Squash	Geen advies	Geen advies
Surfen	Geen advies	Geen advies
Zwemmen	Toegestaan	Toegestaan
Tafeltennis	Toegestaan met ervaring	Toegestaan met ervaring
Tennis-enkel	Toegestaan met ervaring	Geen advies
Tennis-dubbel	Toegestaan met ervaring	Toegestaan met ervaring
Volleybal	Geen advies	Afgeraden
Wandelen	Toegestaan	Toegestaan
Yoga/Tai-Chi	Toegestaan met ervaring	Toegestaan met ervaring

### Aan te bevelen en af te raden sporten-knieprothese <sup>[1,2]</sup>

Sport	Advies voor personen met een knieprothese	
	<i>Jonger dan 65 jaar</i>	<i>Ouder dan 65 jaar</i>
Aerobics	Toegestaan met ervaring	Toegestaan met ervaring
Aquafitness	Toegestaan	Toegestaan
Badminton	Geen advies	Geen advies
Basketbal	Afgeraden	Afgeraden
Fietsen	Toegestaan	Toegestaan
Kanoën	Toegestaan met ervaring	Toegestaan met ervaring
Langlaufen	Toegestaan met ervaring	Toegestaan met ervaring
Wielrennen	Toegestaan met ervaring	Toegestaan met ervaring
Dansen	Toegestaan	Toegestaan
Fitness	Toegestaan	Toegestaan
Voetbal-veld	Afgeraden	Afgeraden
Voetbal-zaal	Afgeraden	Afgeraden
Fysiofitness	Toegestaan	Toegestaan
Golf	Toegestaan	Toegestaan
Gymnastiek	Geen advies	Geen advies
Handbal	Afgeraden	Afgeraden
Hockey	Afgeraden	Afgeraden
Paardrijden	Toegestaan met ervaring	Toegestaan met ervaring
Schaatsen	Toegestaan met ervaring	Toegestaan met ervaring
Jeu de boules	Toegestaan	Toegestaan
Koersbal	Geen advies	Geen advies
Korfbal	Afgeraden	Afgeraden
Vechtsporten	Afgeraden	Afgeraden
Nordic walking	Toegestaan	Toegestaan

Roeien	Toegestaan	Toegestaan met ervaring
Hardlopen	Afgeraden	Afgeraden
Hardlopen op een loopband	Afgeraden	Geen advies
Zeilen	Toegestaan met ervaring	Toegestaan met ervaring
Skiën	Geen advies	Geen advies
Snowboarden	Afgeraden	Afgeraden
Squash	Geen advies	Geen advies
Surfen	Toegestaan met ervaring	Geen advies
Zwemmen	Toegestaan	Toegestaan
Tafeltennis	Toegestaan met ervaring	Toegestaan met ervaring
Tennis-enkel	Geen advies	Geen advies
Tennis-dubbel	Toegestaan met ervaring	Toegestaan met ervaring
Volleybal	Afgeraden	Afgeraden
Wandelen	Toegestaan	Toegestaan
Yoga/Tai-Chi	Toegestaan met ervaring	Toegestaan met ervaring

1. Stevens M, Seeber G, Scheek van den Akker I, Thölken S. Een nieuwe heup of knie: Hoe wordt u weer lichamelijk en sportief actief [A new hip or knee: How to get physically active again]. 2<sup>nd</sup> editie. Houten (NL): Bohn, Stafleu Van Loghum, 2020. ISBN: 978-90-368-2464-4.

2. Meester SB, Wagenmakers R, van den Akker-Scheek I, Stevens M (2018) Sport advice given by Dutch orthopaedic surgeons to patients after a total hip arthroplasty or total knee arthroplasty. PLoS ONE 13(8): e0202494. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202494>