

# Sporthervatting

## Na een totale heup- of knieprothese

### Aanbevolen

- Golf
- Paardrijden
- Zwemmen
- Roeien/zeilen
- Fietsen
- Dansen
- Scuba duiken
- Wandelen
- Bergwandelen
- Jeu de Boeles
- Kaatsen
- Volksdansen
- Fitness
- Kruisboog schieten
- Klootschieten
- Aquajoggen

### Wisselend advies

- Bergwandelen
- Langlaufen
- Backpacken
- Snelwandelen
- Schaatsen
- Tennis
- Ballet
- Aerobics
- Alpine skiën
- Volleybal
- Hardlopen/joggen
- Ijshockey

### Niet aanbevolen

- Squash
- Honkbal
- Waterskiën
- Karate
- Basketbal
- Voetbal
- Rugby
- Korfballen

Aanbeveling voor sporthervatting na een totale heup of knieprothese door de orthopaedisch chirurgen van de Tjongerschans en de Mayo Clinic Noord Amerika.