



# Fysiotherapeutische adviezen na een knieprothese

Afdeling Fysiotherapie  
Route 59

Vogelsbleek 5  
6001 BE Weert  
T. 0495 - 57 21 00  
[www.sjgweert.nl](http://www.sjgweert.nl)

**Voor mensen die een nieuwe knie krijgen heeft het SJG Weert een uitgekiend programma voor revalidatie. Dit programma is er op gericht om u na uw operatie weer snel op de been te helpen.**

Voorafgaand aan uw opname krijgt u van de fysiotherapeut van het ziekenhuis instructies over het lopen met elleboogkrukken of rollator. Daarnaast neemt de fysiotherapeut een onderzoek af zodat hij u na de operatie optimaal kan behandelen.

Breng uw eigen krukken of rollator mee tijdens de opname in het ziekenhuis.

### **De periode na de operatie**

De dag na uw knieoperatie start u, onder begeleiding van de fysiotherapeut, met het oefenen van uw geopereerde knie. De oefeningen zijn bedoeld om de beweeglijkheid van de knie te verbeteren en de spieren eromheen te versterken. De fysiotherapeut begeleidt u ook bij het leren lopen met krukken of rollator en geeft u instructies over hoe u na de operatie in de thuissituatie veilig kunt functioneren.

Twee keer per dag komt de fysiotherapeut bepaalde oefeningen met u doen, zoals buig- en strekoefeningen voor de knie.

De eerste dag na de operatie gaat u, onder begeleiding van de fysiotherapeut, lopen met een looprekje krukken of rollator. Verder krijgt u oefeningen ter versterking van de beenspieren. Ook wordt de buiging en strekking van de nieuwe knie geoefend.

Tevens is het mogelijk dat het been op een bewegende slede (CPM = Continuous Passive Motion) komt te liggen. Dit apparaat buigt en strekt uw knie automatisch, zonder dat u daar zelf iets voor hoeft te doen. De mate van buigen en strekken wordt voorzichtig opgevoerd.

Vanaf de tweede dag wordt het lopen met krukken uitgebreid zodat u dit ook zelf kunt oefenen.

U brengt een bezoek aan de oefenzaal om oefeningen te doen ter verbetering van de beweeglijkheid en het versterken van de spieren rondom het kniegewricht. U krijgt oefeningen op de CPM (zie instructies van de fysiotherapeut). Tevens gaat u op deze dag traplopen.

De derde dag wordt het programma van de voorgaande dag herhaald.

Ongeveer 4 dagen na de operatie volgt het ontslag uit het ziekenhuis. U mag naar huis als u goed met krukken kunt lopen en (indien nodig) kunt traplopen. Het is noodzakelijk dat er thuis opvang is en dat u op de hoogte bent van 'de instructies na ontslag' (zie verderop in deze folder).

Om het nieuwe kniegewricht zoveel mogelijk te ontzien zult u ongeveer 6 weken met krukken moeten lopen.

## **De nacontrole**

Afhankelijk van de beweeglijkheid van de knie zult u na ontslag uit het ziekenhuis één of meerdere keren per week naar de fysiotherapeut moeten voor controle en oefeningen. Daar worden dan verdere afspraken gemaakt voor behandeling en/of controle.

## **Instructies van de fysiotherapeut**

### **CPM-apparaat**

Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis wordt de beweeglijkheid van uw geopereerde knie verbeterd met behulp van een CPM-apparaat. Dit apparaat buigt en strekt uw knie automatisch, zonder dat u daar zelf iets voor hoeft te doen. De mate van buigen en strekken wordt voorzichtig gevoerd.

### **IJspakking**

Na de operatie kan de knie pijnlijk en gezwollen zijn en warm aanvoelen. Om dit te verminderen worden er tijdens uw verblijf in het ziekenhuis ijspakkingen op de knie gelegd. Dit gebeurt 2 tot 3 maal per dag, gedurende 10-15 minuten. Na ontslag uit het ziekenhuis mag u uw knie blijven koelen. Ijspakkingen zijn te koop bij de drogist of apotheek. Om te voorkomen dat uw huid bevriest moet de ijspakking in een hoesje gestopt worden of omwikkeld worden met een dun laagje stof.

**Lopen:**

- tot 6 weken na de operatie loopt u buitenshuis met 2 elleboogkrukken (of met een rollator) en binnenshuis met 1 kruk
- goed rechtop lopen en het geopereerde been naar achteren uitstrekken.

**Lopen met 2 elleboogkrukken:**

1. breng beide elleboogkrukken tegelijk naar voren
2. plaats de voet van het geopereerde been tussen de 2 krukken
3. plaats vervolgens het niet-geopereerde been een staplengte ervoor. Handeling 1 en 2 kunnen ook tegelijkertijd worden uitgevoerd.

**Lopen met 1 elleboogkruk:**

1. pak de elleboogkruk aan de zijde van het niet-geopereerde been
2. breng de elleboogkruk naar voren
3. plaats de voet van het geopereerde been ter hoogte van de kruk
4. plaats vervolgens het niet-geopereerde been een staplengte ervoor. Handeling 2 en 3 kunnen ook tegelijkertijd worden uitgevoerd.

**Over een drempel stappen met 1 of 2 krukken:**

1. plaats de elleboogkruk(ken) over de drempel
2. stap met uw geopereerde been over de drempel
3. stap vervolgens met het niet-geopereerde been over de drempel. Handeling 1 en 2 kunnen ook tegelijkertijd worden uitgevoerd.

**Trap oplopen:**

- pak met 1 hand de armleuning vast en houd in uw andere hand de elleboogkruk
- zet uw niet-geopereerde been een trede hoger
- zet vervolgens uw geopereerde been en de elleboogkruk op dezelfde trede naast uw niet-geopereerde been (aansluitpas).

### **Trap aflopen:**

- pak met een hand de armléuning vast en houd in uw andere hand de elleboogkruk
- zet de elleboogkruk een trede lager
- steun goed op de armléuning en de elleboogkruk
- zet uw geopereerde been op dezelfde trede naast de elleboogkruk
- zet vervolgens uw niet-geopereerde been op dezelfde trede.

### **Iets oprapen**

Met de hand op een tafel of stoel steunen. Het geopereerde been naar achteren strekken en op het gezonde been doorzakken.

### **Liggen / slapen**

Na de operatie mag u zowel op uw rug als op uw zij liggen / slapen. Als u op uw zij ligt, is het prettig om een kussen tussen uw knieën te leggen.

### **Auto**

Zet de auto niet te dicht bij het trottoir, zodat er bij het in- en uitstappen geen onnodig hoogteverschil ontstaat. Bij het instappen in de auto moet u eerst gaan zitten en dan beide benen tegelijk naar binnen zetten. Bij het uitstappen moet u ook weer beide benen tegelijk naar buiten zetten en dan pas gaan staan. Door een plastic zak op de zitting te leggen zal het draaien makkelijker gaan. Tijdens het rijden dient u de plastic zak te verwijderen in verband met gevaar van wegglijden bij hard remmen.

### **Voetverzorging / schoen aantrekken**

Bij de verzorging van uw voet en bij het aan- of uittrekken van uw sok of schoen kunt u gebruik maken van diverse hulpmiddelen zoals een lange schoenlepel of aankleedstokje.

### **Algemeen**

Gedurende de eerste 6 weken na de operatie:

- moet u met krukken blijven lopen
- mag u niet zelf een auto besturen
- mag u, in overleg met de fysiotherapeut, fietsen op een hometrainer

- indien het toilet thuis te laag is, kunt u dit zondig tijdelijk verhogen met behulp van een toiletverhoger (die u kunt lenen bij de Thuiszorg).

## Sporten

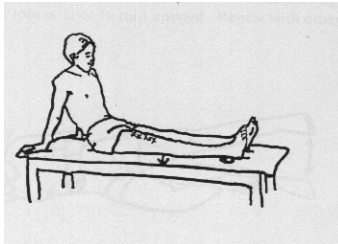
Buiten fietsen en zwemmen mag u na overleg met de orthopeed en de fysiotherapeut (na ± 6 weken).

## Oefeningen voor thuis

Algemene richtlijnen:

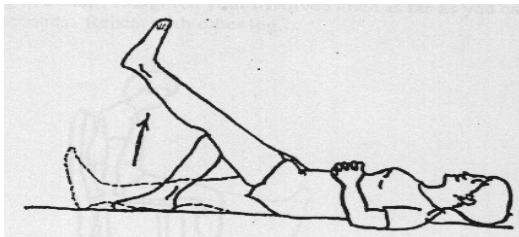
- voer alle oefeningen 3 x per dag uit,
- elke oefening 10 x herhalen,
- de oefeningen mogen niet pijnlijk zijn (niet overdrijven en niet forceren).

## Langzit

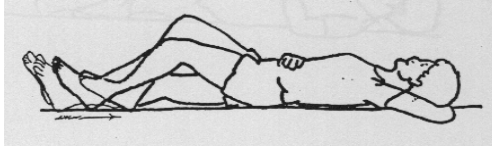


Het geopereerde been gestrekt laten liggen en de knieholte naar beneden drukken (bovenbeenspieren aanspannen).

## Rugligging

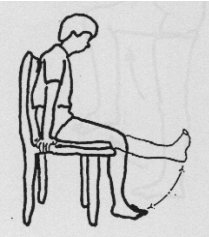


Het been gestrekt optillen.

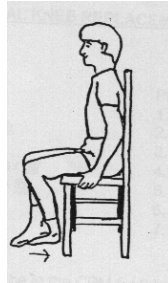


De knie buigen en strekken door met de hiel over het bed te glijden.

### Zittend

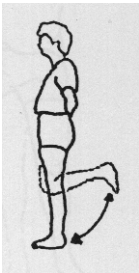


Been strekken en  
5 seconden vasthouden.



Voet onder stoel schuiven

### Stand



Bij deze oefeningen gebruikt u een tafel, stoel of aanrecht als steun.  
Buig en strek het geopereerde been. Let op dat u goed rechtop staat.

## Heeft u nog vragen?

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, neem dan contact op met de afdeling Fysiotherapie. Telefoonnummer: 0495 - 57 26 15.