



st. jans **gasthuis** weert

# Fysiotherapeutische adviezen na een knieprothese

Afdeling Fysiotherapie  
Route 59



st. jans **gasthuis** weert

### ***Inleiding***

***U bent momenteel herstellende van een operatie in verband met het plaatsen van een nieuwe knie. In deze folder vindt u achtereenvolgens informatie over: de periode na de operatie, leefregels na ontslag uit het ziekenhuis, oefeningen voor thuis.***

## De periode na de operatie

De 1e dag na de operatie ligt u in bed met het geopereerde been gestrekt . Er mag beslist geen kussentje of opgerolde handdoek onder de knie gelegd worden!

De 2e dag komt het been op een bewegende slede te liggen en wordt de knie automatisch gebogen en gestrekt.

Dagelijks komt de fysiotherapeut die met u bepaalde oefeningen doet zoals voetbewegingen en oefeningen voor de spieren in uw bovenbeen en bil.

Ongeveer 3 dagen na de operatie gaat u naar de afdeling Fysiotherapie om het lopen te oefenen. Tevens krijgt u in de komende dagen oefeningen ter versterking van de heup en beenspieren. Ook wordt de beweeglijkheid van de nieuwe knie geoefend.

Vanaf de 4e dag mag u, onder begeleiding op de verpleegafdeling, met krukken lopen en naar het toilet gaan. U mag ook aan tafel zitten om te eten.

Ongeveer 8 dagen na de operatie volgt het ontslag uit het ziekenhuis. U mag naar huis als u goed met krukken kunt lopen en (wanneer nodig) kunt traplopen. Het is noodzakelijk dat er thuis opvang is en dat u op de hoogte bent van “de leefregels na ontslag” (zie verderop in deze folder).

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

## Leefregels na ontslag uit het ziekenhuis

### 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, zonodig, tijdelijk verhogen met
- behulp van een toiletverhoger (die u kunt lenen bij de thuiszorgwinkel).

### Lopen

- Tot 6 weken na de operatie loopt u buitenshuis met 2 elleboogskrukken en binnenshuis met 1 kruk (aan de niet geopereerde kant).
- Het is belangrijk om goed rechtop te lopen en het geopereerde been naar achteren uit te strekken.

### Traplopen

- **Trap op:** eerst het gezonde been op trede zetten en dan de kruk en het geopereerde been erbij plaatsen.
- **Trap af:** eerst de kruk en het geopereerde been tesamen op de trede plaatsen en dan het gezonde been erbij plaatsen.

### Sporten

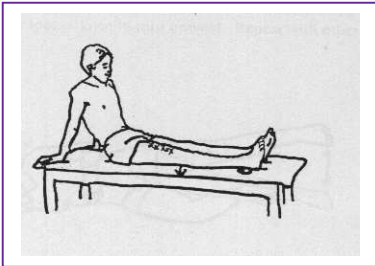
- Buiten fietsen en zwemmen mag u na overleg met de orthopeed en de fysiotherapeut (na ± 6 weken).

## Oefeningen voor thuis

Algemene richtlijnen:

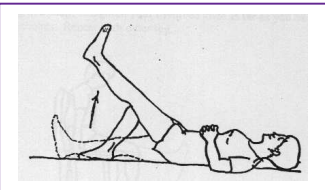
- voer alle oefeningen 3 keer per dag uit,
- elke oefening 10 x herhalen,
- de oefeningen mogen niet pijnlijk zijn (niet overdrijven en niet forceren).

### Langzit

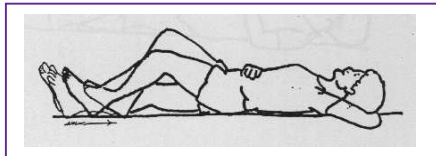


Het geopereerde been gestrekt laten liggen en de knieholte naar beneden drukken (bovenbeen spieren aanspannen).

### Rugligging

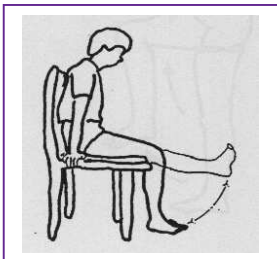


Het been gestrekt optillen.

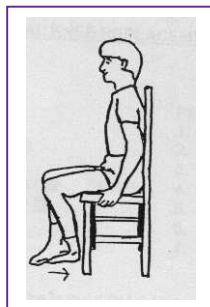


De knie buigen en strekken door met de hiel over het bed te glijden.

## Zittend

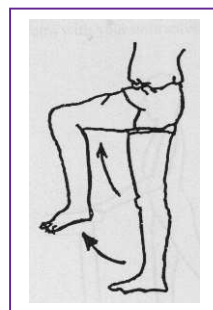
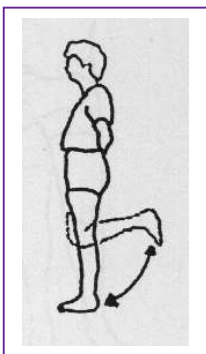


Been strekken en 5 sec. vasthouden.



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.

## **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 oefening. Daar worden dan verdere afspraken gemaakt voor behandeling en/of controle.

## **Heeft u nog vragen?**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie, telefoonnummer: 0495 - 57 26 15.

R420.01 2002-07

1062371