

Revalidatie na een totale knie operatie in het MST

Leefregels

U heeft in principe geen beperkingen in bewegen of het belasten van de geopereerde knie, tenzij anders door de arts is aangegeven. Forceer het echter niet en ga rustig opbouwen op geleide van de pijn en de functie.

Liggen/zitten/staan/lopen

- U mag liggen op de rug, zij of buik.
- Als u op uw rug ligt, houd uw knie dan gestrekt. Leg geen kussentje onder de knie, zet het bed niet in een knikstand.
- Als u het prettig vindt kunt u in zijlig een kussen tussen de benen leggen.
- In het begin van uw revalidatie is het prettiger om een hoge stevige stoel met armleuningen te gebruiken.
- U zult de eerste 2/3 weken met krukken of een rollator lopen. Daarna kunt u in overleg met de fysiotherapeut met één kruk of zelfs zonder kruk lopen. Voorkom overbelasting, bouw de loopafstand rustig op en sta niet te lang stil op één plek. Zoek afwisseling in zitten, staan en lopen.

Traplopen

Gebruik één leuning en aan de andere kant 1 kruk om op te steunen.

Naar boven: eerst het niet-geopereerde been 1 trede hoger, daarna het geopereerde been en de kruk op dezelfde trede zetten.

Naar beneden: eerst de kruk 1 trede lager zetten, dan het geopereerde been, daarna het niet-geopereerde been ernaast zetten.

Fietsen, autorijden, zwemmen en sporten

- U kunt weer autorijden als dit veilig is. Meestal zal dit 4 tot 8 weken na de operatie zijn. U moet kunnen lopen zonder krukken en uw spieren van het been en rondom de knie goed onder controle hebben. Overleg dit met uw fysiotherapeut. We raden u aan vooraf goed naar de voorwaarden van uw autoverzekering te kijken.
- U mag fietsen zodra dit veilig is voor uzelf en een ander. Gebruik eerst een damesfiets, zodat u goed en veilig kunt op- en afstappen. Het gebruik van een hometrainer is in overleg met uw fysiotherapeut al eerder toegestaan. Zet het zadel liever niet te laag.
- U mag zwemmen indien de wond hersteld is en u stabiel loopt (pas op met gladheid van de vloeren).
- Blijf bewegen; dit verhoogt de conditie van bot en spieren. Maak voor sporthervatting een plan met uw fysiotherapeut

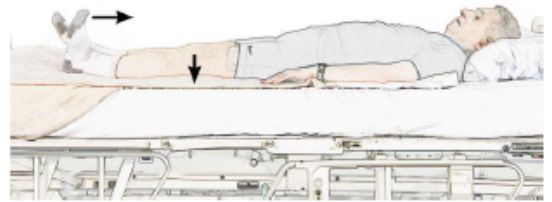
Oefeningen na een totale knie operatie.

Onderstaande oefeningen zult u krijgen na de operatie. Voer de oefeningen rustig uit, herhaal ze elk 10x als de pijn acceptabel is. Streef naar 5x daags oefenen.

Oefening 1

Uitgangshouding: ruglig op bed/bank, benen gestrekt.

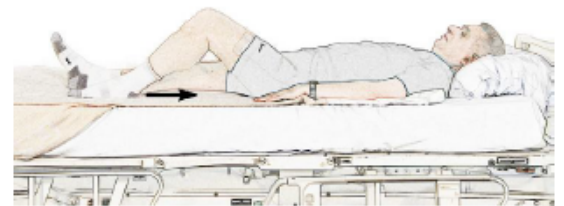
Uitvoering: trek de voet naar u toe en druk de achterkant van uw knie in de onderlaag (span de bovenbeenspieren aan).



Oefening 2

Uitgangshouding: ruglig op bed/bank, benen gestrekt.

Uitvoering: beweeg uw hiel over het bed richting uw zitvlak. Schuif weer terug naar gestrekte stand.



Oefening 3

Uitgangshouding: zit op stoel of rand van bed/bank.

Uitvoering: buig uw knie zo ver mogelijk door met uw voet over de grond naar achteren te schuiven. Leg eventueel iets onder uw voet, zodat het gemakkelijker glijdt.



Oefening 4

Uitgangshouding: zit op stoel of rand van bed/bank.

Uitvoering: strek uw knie vanuit gebogen stand zo ver mogelijk. Til uw bovenbeen niet op.



Belangrijke contactgegevens: Polikliniek Orthopedie, route C11, telefoon (053) 487 27 40.