

Totale knieprothese huisoefenschema

Binnenkort wordt u geopereerd aan uw knie. U krijgt dan een halve of een totale knieprothese. Met de nieuwe knie zullen de pijnklachten die u voor de operatie had, grotendeels verdwenen zijn. De eerste tijd kan uw knie nog een beetje gevoelig zijn. Hier zult u na verloop van tijd steeds minder last van hebben. Ook kunt u langere periode last houden van stijfheid. Door de (langdurige) pijnklachten gaan veel mensen met knie-artrose minder en vaak ook anders bewegen. Hierdoor kan de spierkracht afnemen en kunnen ook spierverkortingen ontstaan. De operatie verhelpt dit probleem niet. Wel kan oefentherapie en het uitbreiden van bewegingsactiviteiten de bewegingsmogelijkheden van de knie weer vergroten. Tijdens de opname krijgt u van onze fysiotherapeuten uitgebreide oefeninstructies.

Hulpmiddelen

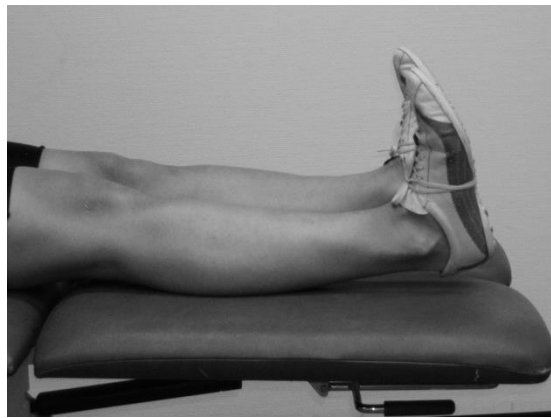
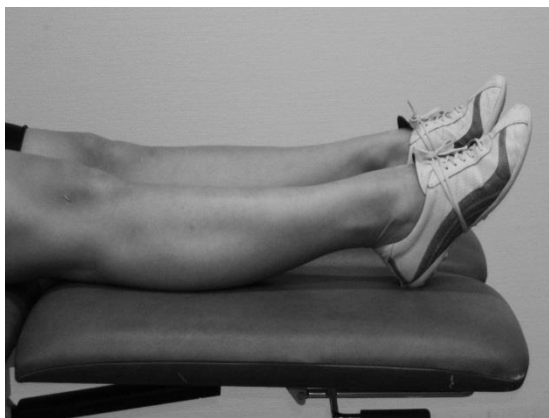
Voor het oefenen moet u uw eigen rollator (als u deze gebruikt) of krukken meenemen.

Oefeningen

Het is verstandig de oefeningen regelmatig te doen. Doe de oefeningen in deze folder liefst elke dag drie keer. Bijvoorbeeld 's ochtends, 's middags en 's avonds. Herhaal daarbij elke oefening 10 keer.

Oefeningen in lig of halfzit

1. Beweeg de voeten op en neer. Houd hierbij de knieën gestrekt.



2. Leg het been plat op het matras. Span de spier aan de voorzijde van het bovenbeen aan. Duw hierbij de knie richting de ondergrond.



3. Beweeg de hak zo ver mogelijk richting billen. De voet mag hierbij contact houden met de ondergrond.



4. Leg een rolletje onder de knie. Span de spier aan de voorzijde van uw bovenbeen aan (de knieschijf wordt hierbij naar boven getrokken) en strek de knie. De voet komt hierbij los van de grond en de knieholte blijft contact houden met het rolletje.

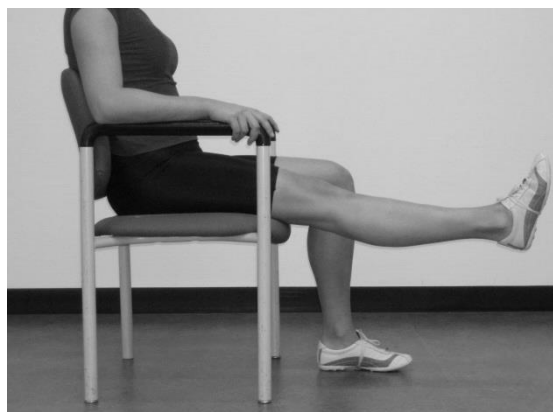


5. Til het gehele been in gestrekte stand op van de onderlaag. Houd de knie hierbij recht.



Oefeningen in zit

6. Strek de knie zo ver mogelijk en houd deze stand een aantal tellen vast.



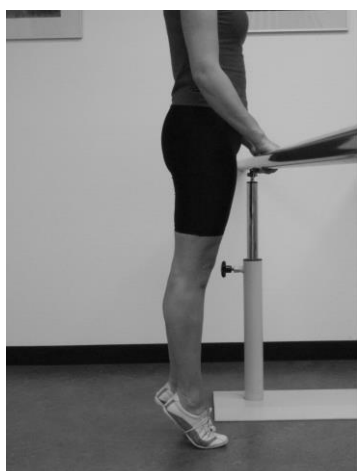
7. Buig de knie zo ver mogelijk (hak onder de stoel schuiven) en houd deze stand een aantal tellen in deze stand vast.



Oefeningen in stand

U kunt voor deze oefeningen steun zoeken aan een tafel of aanrecht.

8. Staan op beide benen. Ga afwisselend op de tenen en op de hakken staan.



9. Zet de voeten op heupbreedte en zak rustig een klein stukje door de knieën. Let er op dat de knieën niet voorbij de tenen komen.



Lopen

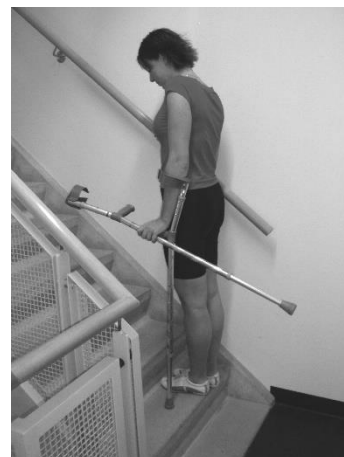
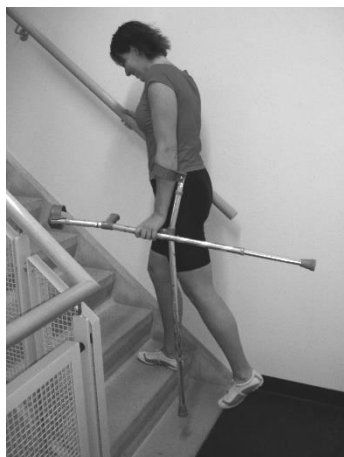
Na de operatie loopt u ongeveer zes weken lang met een hulpmiddel. Dit kan worden afgebouwd op geleide van uw klachten op advies van uw fysiotherapeut.

Traplopen

Gebruik bij het traplopen de trapleuning en 1 kruk.

Naar boven lopen:

- zet eerst het goede been op de traprede
- zet het geopereerde been erbij
- zet de kruk erbij



Naar beneden lopen:

- zet de kruk een trede lager
- zet het geopereerde been erbij
- zet daarna het goede been ernaast



Fietsen

De eerste zes weken na de operatie mag u niet buiten fietsen. U mag wel fietsen op de hometrainer. Om goed te kunnen fietsen, moet u over voldoende bewegelijkheid in de knie beschikken. Als de buiging van de knie nog niet voldoende is, zult u merken dat u op het zadel heen en weer gaat bewegen.

De volgende houding is het meest geschikt is om ontspannen te fietsen:

- Zet het zadel zo hoog mogelijk: de knie van het gestrekte been moet een beetje gebogen zijn.
- Fiets op souplesse (met weinig weerstand)
- Voer tempo en duur geleidelijk op.

Afbeeldingen: MCL

www.mcl.nl

Afdeling Fysiotherapie

058 – 286 64 26

©MCL maart 2023

Docnr, 27174 (8)