

## **Patiënt informatie voor na een Totale Knie Prothese**

### **Instructies voor het kruklopen**

Er zijn meerdere manieren voor het kruklopen, hieronder worden ze beschreven van veel ondersteuning naar minder.

1. zet beide krukken naar voren, zet uw geopereerde been tussen de krukken en sluit het niet-geopereerde been aan.
2. altenerend lopen; wanneer u het linker been vooruit zet, gaat tegelijkertijd de kruk van de rechter arm naar voren. Op het moment dat u het rechter been vooruit zet, gaat tegelijkertijd de kruk van de linker arm naar voren.
3. Lopen met 1 kruk; gebruik altijd de kruk aan de tegenovergestelde zijde van het geopereerde been. Wanneer u het geopereerde been vooruit zet, brengt u tegelijkertijd de kruk van de tegenovergestelde zijde vooruit.

### **Instructies voor het in- en uit het bed stappen / slapen**

- in bed eerst het niet- geopereerde been.
- uit bed eerst het geopereerde been.
- probeer 2 keer per dag een half uur op de rug te liggen zonder ondersteuning van de knie.

### **Instructies voor het in- en uit de auto stappen**

- zorg ervoor dat u de autostoel in de achterste stand zet en de rugleuning achterover.
- eventueel een kussen op de zitting leggen zodat de instap minder diep is.
- eventueel een plastic zak op de zitting leggen zodat het draaien gemakkelijker gaat.
- ga vervolgens zitten waarbij u uw romp achterover laat zakken.

### **Leefregels**

- vermijd onverwachte bewegingen.
- zit op een hoge stoel.

### **Instructies bij een been met veel zwelling**

- zorg dat het geopereerde been hoog licht.
- beweeg regelmatig de voeten; tenen naar u toe trekken en van u af bewegen en cirkels maken met de enkels.

### **Pijn**

De pijn na het plaatsen van de knieprothese neemt geleidelijk aan af, beginnend ongeveer een maand na de operatie. Veelal horen wij dat "patiënten" moeite hebben met het vinden van een prettige slaaphouding, dit in verband met pijnklachten. Belangrijk is dat u geen kussen onder de knieholte legt. Wel mag u koelen, 3-4 keer per dag 20 minuten, waarbij u altijd een handdoek plaatst tussen het koelelement en het kniegewricht.

Onze ervaring leert dat na 3 tot 4 maanden de pijnklachten aanzienlijk afnemen en de beweeglijkheid van het gewricht toeneemt. Tot ongeveer 12 maanden na de operatie bestaat de kans dat u na lange wandelingen / fysieke zware activiteiten een doffe en of zeurende pijn ervaart.

### **Sporthervatting**

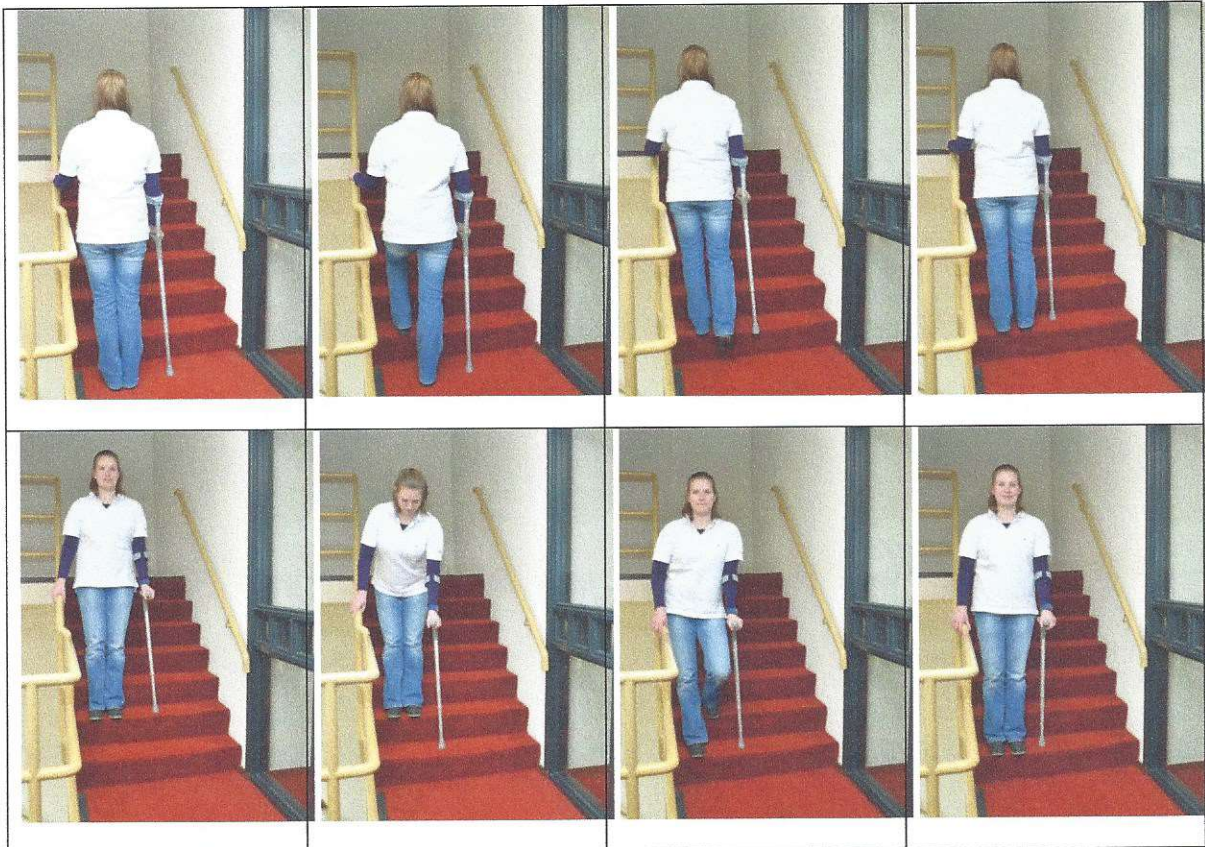
Geschikte sporten zijn: wandelen, fietsen, zwemmen, gymnastiek, fitness en golf.

Niet geschikte sporten zijn: hardlopen, basketbal, voetbal, single tennis, squashen en skiën.

\* let op dit is een algemene richtlijn, vraag dit voor de zekerheid na aan Uw orthopeed.

**Instructies voor het traplopen**

- gebruik waar mogelijk de trapleuning.
  - omhoog; zet het niet-geopereerde been op de eerste hogere trede, sluit hierna met het geopereerde been met de kruk ernaast.
  - omlaag; zet eerst de kruk en het geopereerde been een trede lager, dan sluit u aan met het niet-geopereerde been.
- \* ezelsbrug: naar boven eerst het goede been, naar beneden eerst het slechte been.



## Week 1-2




### Ruglig:

1			<p>Schuif uw hak zover als mogelijk over het bed richting uw bil.</p>
2			<p>Duw de knieholte van het geopereerde been in bed en probeer de knieschijf hierbij met uw spieren op te trekken. Trek ook uw voet op.</p>
3			<p>Beweeg uw voet op en neer.</p>
4			<p>Buig de knie en druk uw hak in bed.</p>

### In zit:

1			<p>Buig de knie, dit doet u door de voet zover als mogelijk naar achteren te bewegen. Beweeg de hak naar de bil.</p>
2			<p>De knie strekken waarbij het bovenbeen op de stoel blijft.</p>
3			<p>Ga afwisselend op de hakken en de tenen staan.</p>

**In stand:**

1		<p>Stand. Rechtop staan. Afwisselend de knie li/re optillen tot 90 graden buiging in de knie.</p>
2		<p>Buig de knie, dit doet u door de voet zover als mogelijk richting de bil te krijgen. De knie beweegt u hierbij <b>niet</b> naar voren.</p>
3		<p>Staan waarbij u de voeten parallel plaats, op heupbreedte. Zak licht door de knieën en buig in de heupen. Maak een beweging alsof u gaat zitten.</p>

Probeer de oefeningen 2-3 keer per dag uit te voeren waarbij u iedere oefening 10-15 keer herhaalt, op geleide van de pijn! Probeer te variëren in de oefeningen door wisselend deze in lig, zit en stand uit te voeren.

## Week 3-6

1		<p>Step oefening. Staan met het lichaam gestrekt. Neus richting de step. Zet het geopereerde been op de verhoging en plaats de andere voet ernaast. Stap af met het eerst geplaatste been.</p>
2		<p>Uitvalspas. Staan, voeten parallel in schrede stand. Zet het geopereerde been naar voren en zak licht door de knie. Hoe groter de pas en hoe dieper u zakt des te zwaarder de oefening.</p>
3		<p>Fietsen op de hometrainer; dit in overleg met uw fysiotherapeut</p>

Probeer de oefeningen 2-3 keer per dag uit te voeren waarbij u iedere oefening 10-15 keer herhaalt, op geleide van de pijn! Probeer te variëren in de oefeningen door wisselend deze in lig, zit en stand uit te voeren.

## Week 6 – 3 Maanden

De fysiotherapeut stelt samen met u een schema op om uw specifieke doelen als bijvoorbeeld sporthervatting of zware huishoudelijke taken te kunnen behalen.