



# Revalidatie van een knieprothese

Fysische geneeskunde en revalidatie



## 01 Inhoud

Multidisciplinaire revalidatie	4
Voorwaarden voor ontslag uit het ziekenhuis	5
Oefeningen na de operatie	6
Algemene regels	7
Het ochtendtoilet	14
Algemene tips	15
Algemene aandachtspunten	23

## 02 Welkom

Deze brochure geeft je informatie en tips over de revalidatie van een totale, unicompartimentaire of patellafemorale knieprothese.

Al is het plaatsen van de prothese door de orthopedische chirurg correct verlopen, toch mogen we niet vergeten dat de prothese lichaamsvreemd materiaal is dat zich moet aanpassen aan je lichaam. Deze brochure zal je op weg helpen met de start van jouw revalidatie. In deze brochure wordt steeds het linkerbeen als geopereerde knie weergegeven. Dit is te zien aan de hand van een windel ter hoogte van de linker knie.

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen? Wij helpen je graag verder.

Wij wensen je een aangenaam verblijf en een spoedig herstel op onze afdeling.

Het revalidatieteam

**Kinesithherapie**

Na het plaatsen van een knieprothese is het van groot belang om tijdig te starten met de revalidatie. Het doel van de kinesithherapie tijdens jouw hospitalisatie is de spiercontrole op gang te brengen, pijn en zwelling te verminderen en tevens de beweeglijkheid van de knie te bevorderen. Tijdens jouw verblijf zal onze kinesitherapeut dagelijks met jou een revalidatieprogramma doorlopen om de volgende doelstellingen te realiseren:

- het buigen en strekken van de knie;
- zelfstandig kunnen stappen met een loophulpmiddel;
- zelfstandig een opstap of trappen kunnen uitvoeren.

**Ergotherapie**

Ergotherapie heeft als doel om jou zo zelfstandig mogelijk te laten functioneren. De ergotherapeut verleent jou gerichte training om de knie terug zo optimaal mogelijk te kunnen gebruiken.

De ergotherapeut:

- traint je in het zelfstandig kunnen uitvoeren van basistransfers met behulp van een loophulpmiddel (vb: in en uit het bed, zijlig, rechtstaan en gaan zitten op een stoel en wc, staande houding, in en uit de auto stappen, iets oprapen van de grond, een opstap nemen);
- traint je in het zelfstandig wassen en aankleden;
- informeert je over het uitvoeren van huishoudelijke taken in de thuissituatie.

**04**

## Voorwaarden voor ontslag uit het ziekenhuis

De normen:

- Je kan de knie buigen en strekken.
- Je kan zelfstandig stappen met een loophulpmiddel.
- Je kan zelfstandig in en uit het bed gaan.
- Je kan zelfstandig naar het toilet gaan.
- Je kan jezelf wassen en kleden.
- Je kan zelfstandig de auto in en uit stappen.
- Je kan trappen doen (opstap).

Het is mogelijk dat je één of meerdere doelstellingen niet haalt en je toch ontslagen wordt uit het ziekenhuis. Dit gebeurt altijd in overleg met het team.



**05****Oefeningen na de operatie**

1. Trek je tenen naar je toe en duw ze van je weg, de benen blijven stil liggen.



2. Duw de knieholte in het bed en strek de knie maximaal.



3. Plooi je knie en laat de hiel hierbij over het bed glijden (knie recht naar je toe trekken).



4. Hef je tenen omhoog.  
Hef je hielen omhoog.



5. Zet je voet op een plastic zak.  
Schuif de voet zo ver mogelijk naar voren/ achteren.

Indien onvoldoende strekking (extensie) in de knie



Enkel de hiel gesteund, zodat de knie kan doorzakken. Doe dit 2 à 3 maar per dag, opbouwen naar 15 minuten.

Herhaal deze oefeningen meermaals per dag.

## 06 Algemene regels

### Liggen

- Liggen mag zowel in rug-, zij- of buiklig.
- Leg **niets** onder de geopereerde knie in ruglig.
- Regelmatig van houding veranderen, vermindert stijfheid en pijn.
- Ben je een zijslaper, plaats dan een kussen tussen de knieën om de druk te verlagen.



### Positioneren in bed

Plooi jouw niet-geopereerde been en plaats je handen/ ellebogen op het bed. Zet kracht met het geplooidde been en duw jezelf omhoog. Je mag ook het geopereerde been plooien en actief mee laten werken als dit comfortabel aanvoelt.



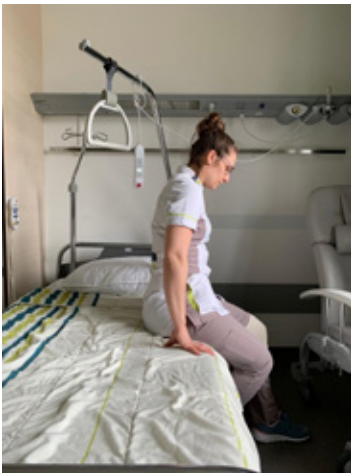
Vermijd het gebruik van de triangle ("papegaai") aan het bed. Zo voorkom je schouder- en rugklachten.

## In en uit het bed stappen

Je mag zowel aan de linker- als de rechterzijde van het bed in en uitstappen.

### In:

Ga op de rand van het bed zitten, ongeveer ter hoogte van het hoofdkussen. Verplaats je zitvlak zo ver mogelijk naar achteren in het bed zodat beide knieën zo veel mogelijk ondersteund zijn.



Met gestrekte benen draai je de dijen en het bekken het bed in. Indien dit moeizaam verloopt voer je dit stapsgewijs uit. Je mag met de handen het been verplaatsen als dit niet actief lukt.





### **Uit:**

Je gaat omgekeerd te werk dan hierboven beschreven.

Plotse plooiing in de knie (vb. been afvallen van het bed) kan pijn uitlokken. Probeer je benen zo lang mogelijk gesteund op het bed te houden. Houd je zitvlak daarom goed aan de rechterkant van het bed als je aan de linkerkant uitgaat en andersom.



## Positie in zit

Verdeel je lichaamsgewicht over beide billen. Voor een comfortabele en stabiele houding zit je met de voeten gesteund. Hierbij oefen je op de kniebuiging. Ofwel zit je met de benen ondersteund. Hierbij oefen je op de kniestrekking. Wissel deze houdingen af.



## Positie in stand

In stand is het belangrijk dat je op beide benen steunt. Je verdeelt (shift) jouw lichaamsgewicht hierbij over beide benen. Controleer dit geregeld eens voor een spiegel om je gewoontehouding af te leren.



## Van zit naar stand

Eén hand plaats je op het loophulpmiddel en de andere op de leuning van de stoel.



- Kom goed vooraan zitten. De voet van het geopereerde been mag een beetje voorwaarts geplaatst worden.
- Duw je op beide benen recht. De hand op de stoel helpt je bij het rechtekomen. Houd je romp recht.



Een hogere zit vergemakkelijkt het rechtstaan.

## Van stand naar zit

Bij het gaan zitten ga je omgekeerd te werk:

- Plaats je voor de stoel zodat je deze met de kuiten voelt.
- Plaats één hand op de leuning van de stoel en één hand op jouw loophulpmiddel.
- De voet van het geopereerde been mag een beetje voorwaarts geplaatst worden.
- Verdeel je gewicht over beide benen tijdens het zitten gaan. Houd je romp mooi recht. De hand op de leuning kan mee ondersteunen.

Probeer na verloop van tijd bij het zitten en rechtstaan, de voet van het geopereerde been steeds iets meer naar je toe te plaatsen. Ook probeer je steeds minder mee te helpen opduwen met de armen. Zo komt de knie tot een maximale buiging en kan je na verloop van tijd terug rechtstaan en gaan zitten zonder hulp van de armen.

## Stappen

Je mag binnen de pijngrens 100% op je geopereerde been steunen. Je gebruikt een loophulpmiddel ter ondersteuning, dit wordt samen met de kine- en ergotherapeut ingeoeffend.

Je gebruikt een loophulpmiddel tot je een correct en pijnvrij stappatroom hebt.

De kinesitherapeut zal je hierin thuis verder begeleiden.

Vermijd snelle draaibewegingen of pivoteren. Bij het draaien in staande houding moet de voet goed opgetild worden en draait je niet op het geopereerde been. Neem kleine stapjes om te draaien.

## 07 Het ochtendtoilet

### Wassen

Het wassen aan de **lavabo** kan in zit of in stand. Let op dat je in stand goed op beide benen steunt. Zet de benen in een lichte spreidstand voor een betere stabiliteit.

Je mag ook **douchen**. De eerste drie weken is dit best met een waterdichte pleister. Voor de veiligheid leg je best een antislipmat in de douche.

Een **bad** nemen kan vanaf zes weken. Houd rekening met valrisico en verminderde kracht!

### Aan- en uitkleden

De meeste problemen komen voor bij het kleden van het onderlichaam. Je gaat in het begin **zitten** om het onderlichaam aan te kleden. Dit omdat het pijnlijk is om op één been te staan. Je steekt best eerst de geopereerde zijde in het kledingstuk en daarna de niet-geopereerde zijde. Een verlengde schoenaantrekker kan helpen om de schoenen aan te doen als je moeilijk naar voren kan buigen met de romp.



## 08 Algemene tips

### Huishoudelijke taken

De eerste weken na de operatie kan je huishoudelijke taken uitvoeren in zit of in stand. Bijvoorbeeld, strijken, afwassen, koken, ...

#### **Belangrijk:**

- Steun op beide benen.
- Doseer taken.
- Neem voldoende rustpauzes.
- Vermijd te lang staan.
- Vermijd onveilige activiteiten zoals het gebruik van een opstapje tijdens het ramen wassen.
- Bouw de taken progressief op.

Een rollator is voor sommige personen veiliger en het vergemakkelijkt het verplaatsen van voorwerpen. Voor alleenwonende kan dit een meerwaarde zijn.



## Trappen doen

### Naar boven

Als er een leuning is, gebruik deze dan. De krukken neem je vast aan de andere hand zoals afgebeeld op de foto's hieronder.

- Plaats **eerst** je **niet-geopereerde (“goede”)** been en dan je kruk op de volgende trede.



- Duw je op en zet je geopereerde been bij.



Je stapt dus steeds **trede per trede** de trappen op!



Naar boven  
= naar de “hemel” → “Goed”  
= het niet-geopereerde (“goede”) been eerst!



## Naar beneden

Als er een leuning is, gebruik deze dan. De krukken neem je vast aan de andere hand zoals afgebeeld op de foto's hieronder.

- Plaats **eerst** je **kruk** en **daarna** je **geopereerde (“slechte”)** been een trede lager.



- Vervolgens zet je het niet-geopereerde been bij.



Je stapt dus steeds trede per trede de trappen naar beneden.



Naar beneden

= naar de “hel” → “Slecht”

= het geopereerde (“slechte”) been eerst!

## Een kleine opstap/borduur op- en afstappen

Bij deze transfer is er **geen leuning** voorhanden. Je houdt dus aan elke hand één kruk. De techniek is hetzelfde zoals voorgaande stappen.

### Naar boven

- Plaats eerst je niet-geopereerde (“goede”) been en dan je krukken op de volgende trede.



Duw je op en zet je geopereerde been bij.



Naar boven

= naar de “hemel” → “Goed”

= het niet-geopereerde (“goede”) been eerst!

## Naar beneden

- Je plaatst eerst je krukken en daarna je geopereerde (“slechte”) been een trede lager.



- Vervolgens zet je het niet-geopereerde been bij.



Naar beneden

= naar de “hel” → “Slecht”

= het geopereerde (“slechte”) been eerst!

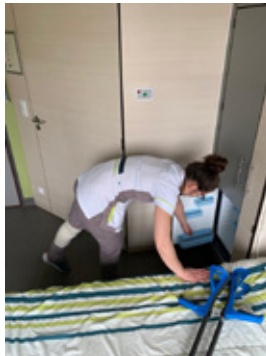
Beide krukken samen met het geopereerde been ter ondersteuning!

## Iets oprapen van de grond

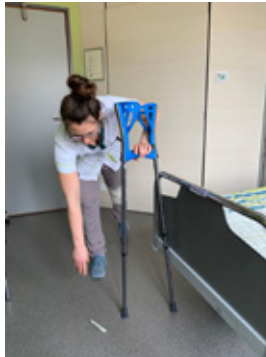
- Je neemt steun met één hand en brengt het geopereerde been recht naar achteren.
- Met de vrije hand raap je het voorwerp op.



De tip van de voet van het geopereerde been blijft best op de grond zodat je je evenwicht beter kan bewaren. Deze techniek kan je ook gebruiken om iets uit een lager geplaatste ruimte te halen vb. de koelkast.



Als er geen vaste steun voorhanden is, kan je ook de krukken hiervoor gebruiken. Let wel op: dit is minder stabiel en dus gevaarlijker!



**Knielen en hurken** is direct na de operatie nog niet aan te raden.

## Autorijden

Autorijden is **verboden** gedurende de eerste weken na de operatie. Dit vooral omwille van de burgerlijke aansprakelijkheidsverzekering, aangezien de medische ongeschiktheid bestaat voor het besturen van een voertuig. Als je na een paar weken voldoende controle hebt over jouw geopereerde been, kan je weer autorijden. Raadpleeg steeds vooraf de voorwaarden van de autoverzekering.

### In - en uit stappen van de auto

- Zet de autostoel zo ver mogelijk achteruit.
- Ga zijdelings zitten met de benen nog buiten de wagen. Je kan de rugleuning en het dashboard gebruiken als steun.



- Draai de benen één voor één in de wagen.



- Bij het uitstappen ga je omgekeerd te werk.



Leg een plastic zak of een draaischijf op de zetel om de draaibeweging te vergemakkelijken.

## 09 Algemene aandachtspunten

- Leg 3 à 4 maal per dag ijs (zeker na inspanning).
- Aandacht voor het strekken EN buigen van jouw knie.
- Herhaal regelmatig de oefeningen.
- Bouw stappen progressief op.
- Wissel regelmatig van houding: liggen, zitten, stappen, ...
- Stap nooit zonder schoenen.
- Vergeet je pijnmedicatie niet.

**Rust roest en overdaad schaadt!**



# Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.









## Vragen?

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen, stel ze dan gerust aan je kinesist.



**Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden**

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10

info@stzh.be • www.sint-trudo.be