

Fysiotherapie na knieprothese

Binnenkort krijgt u een (totale) knieprothese in het Park Medisch Centrum. In deze folder vindt u informatie over het starten met bewegen na een knieprothese.

Na de operatie

Na de operatie gaat u naar de uitslaapkamer. Als u voldoende wakker bent, wordt u naar uw kamer gebracht. De fysiotherapeut komt langs en de verpleging stemt de gang van zaken met u af.

U krijgt van de fysiotherapeut de eerste instructies:

- hoe moet u met uw knie omgaan na de operatie;
- hoe moet u uw knie bewegen;
- welke specifieke oefeningen moet u doen;
- welke bewegingen moet u niet maken;
- hoe moet u lopen met krukken;
- hoe moet u traplopen met krukken;

Mobiliseren (bewegen)

Uw knie en soms uw gehele been wordt gekenmerkt door zwelling. Het is zeer belangrijk om het been regelmatig hoog te houden, om de zwelling te beperken. Tevens kunt u overdag een 'tubigrip' of elastische kous te dragen. Over een aantal weken vermindert en verdwijnt de zwelling. Al in de vroege fase na de operatie hebben alle weefsels en gewrichten de neiging te verstijven en te verkleven.

De nadruk van oefeningen zal in het Park Medisch Centrum liggen op het leren buigen en strekken van de knie. Wanneer de knie **onvoldoende** wordt bewogen na de operatie kan verstijving van de knie ontstaan.

Na de operatie moet de knie **voldoende** bewogen worden (binnen de pijngrens). Voldoende bewegen betekent dat er:

- bij elke oefening **voldoende ver** gebogen en gestrekt wordt (maximaal haalbare bewegingsuitslag);
- per oefensessie van elk type beweging **een voldoende aantal** wordt uitgevoerd;

- dagelijks **voldoende oefensessies** worden gehouden;
- adequate pijnmedicatie gebruikt wordt.

De oefeningen starten onder begeleiding van de fysiotherapeut. U moet **zelf elke dag zeer regelmatig oefenen (zie bijlage 1)**.

Uit onderzoek blijkt dat het belangrijk is zo spoedig mogelijk te beginnen met belasten na plaatsing van een knieprothese. U mag direct op uw geopereerde been staan en lopen met een loop-hulpmiddel.

De fysiotherapeut leert u de voor u beste manier om in en uit bed te gaan en het staan en zitten wordt geoefend. Vervolgens leert de fysiotherapeut u lopen met ondersteuning van een looprekje, elleboogkrukken of een rollator.

De dag na de operatie leert u traplopen. Indien dit goed gaat kunt u met ontslag. De ervaring leert dat dit meestal goed mogelijk is.

Naar huis

U wordt vanaf dat moment verder begeleid door uw eigen fysiotherapeut. Start de week na de operatie met de revalidatie bij uw eigen fysiotherapeut. Maak hierover zelf al vóór de operatie afspraken.

Revalidatie

Er zal een opbouwend schema van belasten zijn met krukken (dat betekent het opvoeren van de loopafstand en looptempo en/of het uitbreiden van de loopfrequentie). Het is essentieel dat u de knie in deze periode voldoende rust geeft, maar u zorgt er ook voor dat u uw oefeningen dagelijks doet. U zal uw gedrag (= dagelijkse activiteiten, werk) moeten aanpassen, om het genezingsproces voorrang te geven. Dat betekent dat u bereid

moet zijn om dingen te laten. In de eerste periode zal u er meer voor moeten laten. In een later stadium zal u er steeds meer voor moeten doen. In het verdere verloop van uw revalidatie bouwt u de belasting verder op. U start met het afbouwen van het gebruik van de krukken en het uitbreiden van de oefeningen. Als u de knie zwaarder kunt belasten, gaat u intensiever trainen. Het trainingsprogramma bestaat uit specifieke kracht- en stabiliteitsoefeningen en u volgt nog steeds een oefenprogramma voor thuis.

ADVIES DAGELIJKS GEBRUIK

Wat u mag de eerste zes weken na ontslag:

- het geopereerde been belasten (met gebruik van een loophulpmiddel);
- zelfstandig algemeen dagelijkse activiteiten, zoals in en uit bed komen, gaan zitten en opstaan vanuit de stoel, persoonlijke verzorging;
- traplopen (liefst zo min mogelijk);
- buiten lopen (enkele minuten rechtuit door de straat of galerij);
- autorijden als bijrijder.

Wat u NIET mag de eerste zes weken na ontslag:

- kussen onder de knie;
- lopen zonder loophulpmiddel;
- huishoudelijke taken;
- zelf autorijden;
- zwemmen;
- hurken of op de knieën zitten;
- fietsen in het verkeer;
- lange wandelingen maken of winkelen;
- uitstapjes, op vakantie gaan etc.
- werkhervatting

Eventuele aanpassingen hierop, altijd in overleg met uw behandelend fysiotherapeut.

Meten van uw resultaten

Kwaliteitscontrole en registratie LROI

Spomed levert data in opdracht van uw orthopedisch chirurg en het Park Medisch centrum aan het Landelijk Registratie Orthopedische Implantaten (LROI) voor onderzoek naar de kwaliteit van knie- en heupprothesen. Daarnaast worden bij onze

patiënten vragenlijsten afgenomen om kwaliteit en resultaat te meten (PROM: Patiënt Reported Outcome Measurement) waarmee de ervaring van patiënten na hun behandeling wordt gemeten.

Procedure

Voor de operatie en op gezette tijden na de operatie vult u een vragenlijst in en voert u samen met de fysiotherapeut van Spomed een aantal testen uit. Dit is om goed bij te kunnen houden welke vorderingen u maakt tijdens de revalidatie.

Het invullen van de vragenlijst kan thuis of samen met uw fysiotherapeut worden gedaan. Het afnemen van de testen gebeurt bij Spomed.

Op basis van deze inzichten kan uw orthopedisch chirurg en het Park Medisch Centrum haar orthopedische zorg nog meer optimaliseren voor patiënten.

Contact opnemen

Neem contact op met het Park Medisch Centrum indien:

- er een nabloeding is;
- de wond meer gaat lekken of rood wordt;
- het been dik wordt en/of meer pijn gaat doen;
- u niet meer op het been kunt staan, terwijl dit eerder goed mogelijk was;
- u koorts hebt > 38,5 °C;
- u last hebt van een dikke, warme, rode en pijnlijke kuit (tekenen van trombosebeen);
- u het vanwege andere redenen niet vertrouwt.

Park Medisch Centrum 

Hoofdweg 90, 3067 GH Rotterdam

010-4361537 (ma-vrij van 7.00-16.30 uur)

06-54738631 (bij spoedgevallen na de opname na 16.30 uur en in het weekend)

Niet spoedeisende vragen:

stel uw vraag via info@parkmc.nl

www.parkmedischcentrum.nl

Spomed (fysiotherapie)  SPOMED

Dalkruidbaan 21, 2908 KC Capelle a/d IJssel

010-4582263 info@spomed.nl www.spomed.nl

Bijlage 1. Oefenen na (totale) knieprothese

Naast voldoende rust adviseren wij u regelmatig te oefenen. Na overleg met de fysiotherapeut zijn er vier oefeningen die u met regelmaat moet uitvoeren.

Aanspannen van de bovenbeenspier

- uw been ligt gestrekt
- span uw bovenbeenspier 3 seconden aan, waarna u deze 3 seconden weer ontspant. druk hierbij uw knieholte in de onderlaag
- doe dit elk uur 5 keer

Aanspannen van de bilspier

- uw been ligt gestrekt
- span uw bilspieren 3 seconden aan, waarna u deze 3 seconden weer ontspant.
- doe dit elk uur 5 keer

Buigen en strekken van de knie

- u ligt op uw rug of in zit met gestrekte benen
- u buigt langzaam uw knie tot maximaal 90°, waarna u deze weer langzaam strekt
- laat hierbij altijd uw voet over het bed/de bank schuiven
- doe dit 5 keer per dag 5-10 keer
- leg de hiel op een verhoging (laat de knie 'hangen') doe dit 5 keer per dag

Buigen en strekken van de enkel

- uw been ligt gestrekt
- beweeg uw voet op en neer
- doe dit 5 keer per dag 20 keer

Traplopen

- trap af? Eerst de kruk en het geopereerde been, dan het goede been
- trap op? Eerst het goede been, dan de kruk en het geopereerde been

