



Kniprothese

Revalidatiebrochure

Inhoud

▶ Inleiding	3
1 Oefenprogramma na knieprothese	4
2 Hoe stappen met krukken?	9
2.1 Met 2 krukken	9
2.2 Evenwichtsproblemen	9
3 Hoe een trap opgaan?	10
4 Hoe een trap afgaan?	12
5 Praktische raadgevingen na een knieoperatie	13
5.1 Hoe gaan liggen in bed?	13
5.2 Hoe in en uit bed gaan?	13
5.3 Hoe gaan zitten?	14
5.4 Hoe rechtstaan van op de stoel?	14
5.5 Hoe gaan zitten op het toilet?	15
5.5.1 Om te gaan zitten	15
5.5.2 Om recht te staan	15
5.6 Hoe u wassen?	16
5.7 Hoe een voorwerp oprapen vanuit stand?	16
5.8 Hoe plaats nemen in de wagen?	16
6 Enkele hulpmiddelen	17
7 Enkele tips	17
8 Team Klinische Farmacie	17
9 Thuiszorgwinkels	19

► Inleiding

Geachte mevrouw, geachte heer

Uw beschadigde knie is vervangen door een knieprothese. Om uw normale dagdagelijkse activiteiten in de toekomst opnieuw op een zo comfortabele en pijnvrije manier te kunnen uitvoeren, is een intensieve revalidatie nodig.

Deze brochure is een hulp om uw revalidatie vlot te laten verlopen. Het team van artsen, kinesisten en ergotherapeuten zal u hierbij begeleiden.

Om de revalidatie vlot te laten verlopen vragen wij om aangepaste kledij (gemakkelijk en loszittend) en schoenen (zonder hak en met gesloten hiel) mee te nemen. De oefensessies in de kinézaal vinden in de voormiddag (10 tot 12 u.) of in de namiddag (13 tot 15 u.) plaats. Houd hier rekening mee en verwittig uw bezoek dat u pas rond 15 u. terug op de kamer zult zijn.

Bij problemen en vragen kunt u terecht op het nummer 03 650 52 98, fysische geneeskunde en revalidatie AZ Klina. Aarzel zeker niet om uitleg en hulp te vragen.

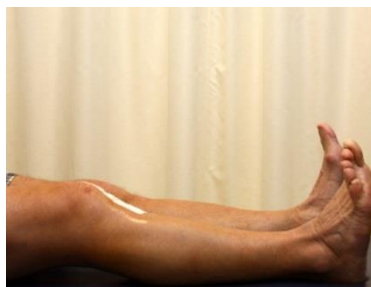
De komende revalidatieperiode zal soms veel inspanning vragen, maar het resultaat van uw inzet zal des te beter zijn.

Veel succes!

1 Oefenprogramma na knieprothese

Vanaf de dag na de operatie worden oefeningen 1 t.e.m. 3 aangeleerd door de kinesist(e). De volgende dagen worden geleidelijk oefeningen 4 t.e.m. 11 toegevoegd. Van zodra de oefeningen aangeleerd zijn, is het de bedoeling dat u deze regelmatig zelf herhaalt.

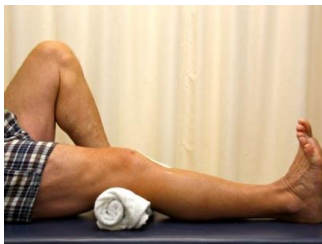
1. Enkels strekken en buigen. De benen blijven rustig liggen.



2. Schuif de voet over het bed in de richting van uw zitvlak. Uw hiel blijft contact houden met het bed.



3. Druk de knie in een opgerolde handdoek. Hou 6 tellen aan. Voel uw spieren in het bovenbeen opspannen. Het niet-geopereerde been mag u gebogen houden.



4. Neem goed plaats op een stoel. Buig de geopereerde knie en trek de voet zover mogelijk onder de stoel. Eventueel kan uw andere been hierbij helpen.



5. Neem goed plaats op een stoel. Strek de geopereerde knie zo goed mogelijk (hef uw voet op). Hou enkele tellen aan. Traag uitvoeren.



6. Pendelen



7. Stappen met 2 krukken of een rollator (zie p. 8).



8. Trappen lopen (zie p10).

9. Laat de knie op de opgerolde handdoek liggen en hef de voet op om de knie maximaal te strekken (voet blijft gebogen). Hou 6 tellen aan.



10. Hou u vast aan het sportraam. Plaats uw voet op één van de sporten van het sportraam. Druk de knie naar het sportraam toe zodat deze verder buigt.



11. Strek de knie maximaal door de knieschijf op te trekken. Hef nu het been gestrekt omhoog. Hou 6 tellen aan.



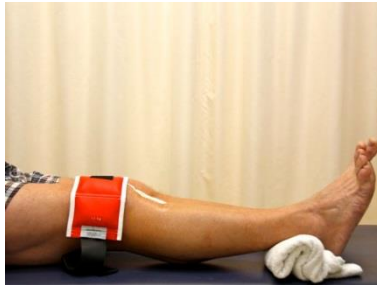
Nog enkele tips:

Na een knieoperatie kan het zijn dat de knie wat moeilijk strekt. Leg dus **nooit** een kussen onder de knie!

Wat u wel kunt doen:

- leg een opgerolde handdoek onder de enkel zodat de knie meer gaat strekken;
- leg een coldpack op de knie en probeer de knie actief te strekken.

Doe dit 3 keer per dag, telkens 15 minuten. De kinesitherapeut(e) geeft u hierover graag meer uitleg.



2 Hoe stappen met krukken?

2.1 Met 2 krukken

Na een knieprothese mag u vrij snel zonder krukken stappen binnenshuis. Let wel, dit vereist een zeer goede controle van de spieren rondom uw knie.

Als u buitenshuis gaat stappen zijn **BEIDE KRUKKEN** aangewezen en dit gedurende 2 tot 3 weken na de operatie. Als u een goede spiercontrole en vertrouwen in de knie herwonnen heeft, mag u ook buiten stappen zonder krukken.

Om te stappen met 2 krukken gaat u als volgt te werk:

1. Plaats beide krukken naar voren. Opgelet, niet té ver!
2. Zet nu het **GEOPEREERDE** been tussen de krukken.
3. Zet het **NIET-GEOPEREERDE** been voorbij het andere.
4. Herhaal.



2.2 Evenwichtsproblemen

Hebt u nog wat problemen met het evenwicht, dan kunt u gebruik maken van 1 kruk of liever een wandelstok.

Onthoud dat deze wandelstok **niet** dient om op te gaan leunen, maar louter om het evenwicht te bewaren!

U gaat dan als volgt te werk:

1. Neem uw wandelstok of kruk vast aan de **niet-geopereerde** zijde.
2. Plaats de kruk naar voren samen met het **geopereerde** been.
3. Zet het **niet-geopereerde** been voorbij het **geopereerde** been. Verdeel uw lichaamsgewicht evenredig over beide voeten voor een normaal en correct gangpatroon!
4. Herhaal.



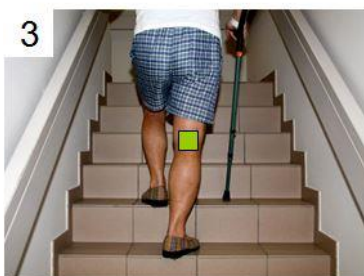
3 Hoe een trap opgaan?

1. Leg 1 hand op de leuning, met de andere steunt u op de kruk.
2. Steun goed op beide armen en zet uw **niet-geopereerde** been op de eerste trede.
3. Plaats de kruk op dezelfde trede als het **niet-geopereerde** been.
4. Plaats uw **geopereerde** been naast het andere been
5. Herhaal.

U gaat de trap trede per trede op.

Stap 3 en 4 kunnen ook tegelijkertijd uitgevoerd worden.

Later kunt u op een normale manier de trap opgaan.



4 Hoe een trap afgaan?

1. Leg 1 hand op de leuning, met de andere steunt u op de kruk.
2. Steun goed op beide armen en zet de kruk één trede lager dan waar u staat.
3. Breng het **geopereerde** been op de trede waar de kruk al staat.
4. Plaats het **niet-geopereerde been** naast het andere.
5. Herhaal.

U gaat de trap trede per trede af.

Later kunt u op een normale manier de trap afgaan.



5 Praktische raadgevingen na een knieoperatie

5.1 Hoe gaan liggen in bed?

- Leg u zo goed mogelijk op de rug, het geopereerde been in het verlengde van het lichaam.
- Leg een opgerolde handdoek onder de enkel van het geopereerde been en strek de knie.
- Leg NOOIT een kussen onder de geopereerde knie!

5.2 Hoe in en uit bed gaan?

De eerste keer dat u uit bed komt, gebeurt onder begeleiding van een verpleegkundige of kinesitherapeut(e):

- Met gestrekte benen draait u het bekken en de dijen samen naar de rand van het bed, “en blok”.
- Kom tot zit op de rand van het bed.
- Om in bed te gaan, gaat u op de rand van het bed zitten.
- Neem goed hoog en diep plaats op het bed.
- Met gestrekte benen draait u de dijen en het bekken in één keer het bed in.
- Als dit moeizaam verloopt, voert u dit stapsgewijs uit.
- Eventueel haakt u het niet-geopereerde been onder het geopereerde om dit te ondersteunen.



5.3 Hoe gaan zitten?

- Neem plaats op een stoel met leuning.
- Plaats het geopereerde been gestrekt naar voren, buig licht voorover en neem de leuning vast.
- Rem het gaan zitten af met uw armen, zodanig dat u niet neerploft in de stoel.



5.4 Hoe rechtstaan van op de stoel?

- Schuif tot op de rand van de stoel.
- Strek het geopereerde been naar voren. Leun lichtjes voorwaarts zodat het zwaartepunt boven uw steunbeen valt. Duw u met beide handen af op de leuning.
- Opgelet: Maak geen gebruik van de rollator om tot stand te komen!



5.5 Hoe gaan zitten op het toilet?

5.5.1 Om te gaan zitten

- Draai met kleine pasjes de rug naar het toilet. Let erop dat u tijdens het draaien goed de voeten heft;
- Hou u met één hand vast aan de steunbaar, de andere hand plaatst u op het toilet.
- Schuif het geopereerde been naar voren om te gaan zitten.



5.5.2 Om recht te staan

- Hou u met één hand vast aan de steunbaar, met de andere duwt u zich van het toilet af
- OF
- Plaats de hand aan de niet-geopereerde zijde op de rollator, met de andere duwt u zich van het toilet af;
 - Breng het geopereerde been naar u toe tijdens het opstaan.

Mogelijke hulpmiddelen: een toiletverhoger, steunbaar of muurstang.

5.6 Hoe u wassen?

In het begin wast u zich het best rechtstaand. De douche verdient de voorkeur op het bad. Een antislipmat in de douche of badkuip is aangewezen. Eventueel een extra steunbaar of een stoeltje met antislip in de douche is ook aan te raden.

5.7 Hoe een voorwerp oprapen vanuit stand?

Neem steun op één hand (stoel, tafel of ander stevig voorwerp). Breng uw lichaamsgewicht over op het niet-geopereerde been. Buig het lichaam naar voor en hef gelijktijdig het geopereerde been naar achter. Zorg ervoor dat uw achterste been goed gestrekt wordt om torsie van de knie te vermijden.



5.8 Hoe plaats nemen in de wagen?

- Zorg ervoor dat de deur volledig kan openzwaaien. Schuif de passagierszetel maximaal naar achteren.
- Leg een kussen met plastic zakje op de zetel, dit vergemakkelijkt het draaien op de zetel.
- Ga zijdelings zitten, beide benen buiten de wagen.
- Hef beide voeten op, en draai dan benen en romp samen in één keer, 'en blok', naar binnen.
- Ondersteun eventueel het geopereerde been met het niet-geopereerde been. Strek beide benen.

6 Enkele hulpmiddelen

- toiletverhoger
- lange schoenentrekker
- kousenaantrekker
- laarzenknecht
- lange handdoeken
- grijparm ('helping arm')
- rugborstel-washandje

7 Enkele tips

- Herschik uw keukenkasten;
- Wissel zittend werk af met staand werk, en omgekeerd;
- Vermijd losliggende draden, matten, ...
- Verhoog veel gebruikte stopcontacten door een verdeeldoos met snoer.

8 Team Klinische Farmacie

Sinds november 2010 werken er in AZ Klina klinische apothekers. Wanneer u op consultatie komt op de polikliniek wordt u, na een aantal onderzoeken door de verpleging (bloedname, ECG, ...), ook bevraagd door de apotheker. Zij stelt u een aantal vragen betreffende uw thuismedicatie zoals de naam, de dosis, tijdstip van inname van uw geneesmiddelen, ...

Nadien wordt deze informatie verwerkt en wordt er gekeken of er bepaalde geneesmiddelen met elkaar reageren. Zo kan het zijn dat een bepaald geneesmiddel een aantal dagen gestopt moet worden vóór de ingreep omdat anders bv het bloedingsrisico te

hoog zou zijn. Dit allemaal om een zo vlot mogelijke ingreep te kunnen garanderen.

Als u vragen heeft over uw geneesmiddelen over de operatie mag u ons altijd contacteren. Wij helpen u graag verder!

e-mail: apothekers@klina.be

Telefoon: 03 650 50 79 tussen 10 u. en 16 u.

9 Thuiszorgwinkels

www.assistvzw.be

- Antwerpen
Amerikalei 152
03 238 40 53
- Merksem
Oude Bareellei 33
03 645 80 51
- Boom
Tuyaertsstraat 37
03 888 68 93
- Kalmthout
Statiestraat 68
03 644 41 13
- Wijnegem
Turnhoutsebaan 363
03 354 08 12

Hebt u vragen of opmerkingen?

Spreek de verpleegkundige van de dienst aan. Zij of hij zal u met raad en daad bijstaan.

Contactinfo

Secretariaat Heelkunde/Orthopedie/Traumatologie

03 650 50 55

Fysische geneeskunde en revalidatie

03 650 52 98

Sociale Dienst

03 650 52 84 of 03 650 52 80

Afdeling heelkunde 3

03 650 50 65

Afdeling heelkunde 4

03 650 50 66

Versie: 1 /5-2017

Auteur: Arts-diensthooft orthopedie - V.U. Hoofddarts

AZ Klina

Augustijnslei 100
2930 Brasschaat
T +32 3 650 50 50
info@klina.be
www.azklina.be