Knie arthroscopie

Revalidatie

Inleiding

Beste mevrouw
Beste Mijnheer

De kinesitherapeuten en ergotherapeuten van het SFZ willen je graag helpen om je revalidatie zo goed mogelijk te laten verlopen.

In deze brochure krijg je informatie over de behandeling na een arthroscopie van de knie. Ons doel is dat je de normale dagdagelijkse activiteiten zo snel mogelijk opnieuw kunt uitvoeren op een comfortabele en pijnvrije manier.

Je krijgt aanwijzingen en oefeningen i.v.m. de revalidatie.
De komende revalidatieperiode zal soms inspanning vragen, maar het resultaat van je inzet zal beter zijn als je deze brochure aandachtig leest en de aandachtspunten opvolgt.
We wensen je een spoedig herstel en een vlotte revalidatie.

BIJ WIE KAN JE TERECHT?

Aarzel niet om uitleg en hulp te vragen. Je kunt altijd bij ons terecht:

Dr. Ameloot

Op werkdagen via het secretariaat orthopedie:	011 71 58 06
Tijdens de avonduren en het weekend via spoed:	011 71 55 24
E-mail: secretariaat.orthopedie@sfz.be	
Tel. verantwoordelijke kinesitherapeut:	011 71 55 51

WANNEER AUTO RIJDEN?

Een week na de ingreep mag je terug met de wagen rijden. Maak eerst een testrit op een rustige baan om na te gaan of u over voldoende reflexen beschikt.

WANNEER BUITEN FIETSEN?

Ook hier is het belangrijk dat de reflexen weer in orde zijn en u over voldoende kracht beschikt in de knie, vooral om vlot te kunnen afstappen van de fiets.
Vraag hierrond advies aan uw kinesistherapeut.

OEFENINGEN

Het is belangrijk te weten dat het normaal is dat de oefeningen pijn uitlokken, voornamelijk bij het volledig strekken en buigen voorbij 90°.
Leg minstens 3x/dag ijs op en onder de knie.

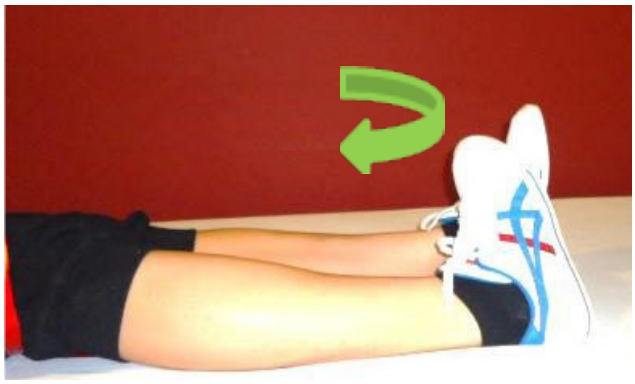
- In de beginfase is de wonde nog niet geheeld. Dit kan tractie geven op de pijngevoelige zenuwen van de huid.
- De knie kan nog een paar weken opgezet zijn door zwelling. Bewegen is belangrijk om de zwelling te verminderen.
- Sommige spieren werden voor de ingreep niet veel meer gebruikt, wat pijn kan uitlokken in het begin van de revalidatie.
- We raden aan om de 2 u telkens 15 min te oefenen. Hiervoor kan je gebruik maken van de voorbeeldoefeningen uit deze brochure.
- Het herstel na de operatie is sterk afhankelijk van de gevonden afwijking. Meestal blijft de knie nog enkele weken wat dikker.

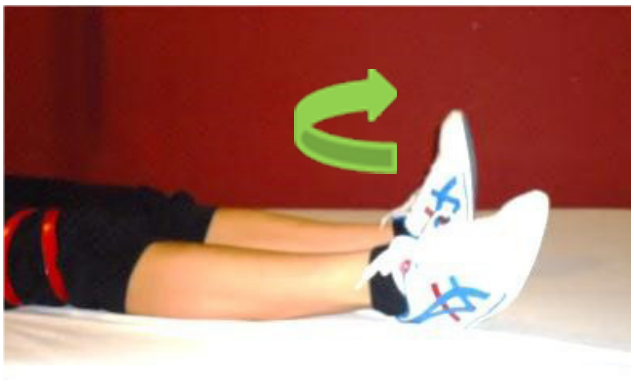
OEFENINGEN IN LIG

uitgaanshouding: lig op een bed

1. Beweeg de voeten op en neer: trek je tenen naar je toe en duw ze weer van je weg 3x20

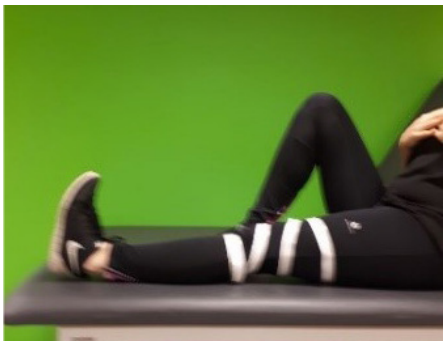
2. Maak cirkelbewegingen met je voeten in beide richtingen. 3x20





3. Druk de geopereerde knie in de matras, voel je bovenbeenspieren opspannen en houd 6 tellen aan 3x20

4. Trek het geopereerde been maximaal op waarbij de voet over de tafel glijdt en houd 10 tellen vast. Vervolgens strek je het been, trek de voet maximaal op en houd 10 tellen vast. 3x20



OEFENINGEN IN ZIT

uitgangshouding: zit op een stevige stoel

1. Zolang fietsen op een hometrainer moeilijk is, oefen je om het uur telkens 5 min.
   Zit goed vooraan op de stoel en buig je knie maximaal naar achter.
   Hou 10 tellen vast.

2. Vervolgens strek je de knie maximaal. Eindig de beweging als de knie zo volledig mogelijk gestrekt is en druk de knie verder naar beneden.
   Houd 10 tellen vast.

3. Hef het onderbeen tot volledige strekking, trek de voet goed op en houd 10 tellen vast. 3x20

4. Om de 2 uur leg je je voet van het geopereerde been op een stoel, met een handdoek onder de hiel. Laat het been o.i.v. de zwaartekracht naar beneden zakken, zodat de spieren aan de achterkant van het been gestrekt worden.
   Hou dit 15 min vol

FIETSEN

Uitgangspositie: zit op de hometrainer, met het zadel voldoende hoog, zodat het been volledig gestrekt kan worden, met de hiel naar onder geduwd.

1. Start het fietsen met enkele achterwaartse bewegingen. Als dit vlot verloopt kan je vooruit fietsen aan een frequentie van 50-60 toeren per minuut, ongeveer aan 25 W. Tijdsduur 15 min tot een ½ u.
2. De opbouw van de weerstand doe je best in samenspraak met uw kinesitherapeut. Als de beweeglijkheid van de knie goed is mag het zadel verlaagd worden, om zo de buiging te vergroten.

TRAPPEN NEMEN:

Je mag op de gebruikelijke manier trappen doen.

- Naar boven gaan, is zwaar voor de spieren. Indien er nog een tekort is aan spierkracht, kan je tijdelijk bijtrekpas doen. Hou je vast aan een leuning als die voor handen is.
- Bij het naar onder gaan moet er een goede controle aanwezig zijn over het geopereerde been. Als dit nog niet voldoende is, doe je tijdelijk een bijtrekpas en maak je gebruik van de leuning.

STAPPEN:

- Steunname op het been is belangrijk. Een hulpmiddel wordt enkel aangeraden als het gangpatroon niet veilig is en het valrisico daardoor verhoogd of als volledige steunname niet toegelaten is.
- Indien stappen met één kruk noodzakelijk is neem je deze aan de gezonde zijde. Let erop dat tijdens de steunfase de knie volledig gestrekt, op slot getrokken wordt.
- Indien je wenst te wandelen op oneffen terrein (bv bospad) kan je best advies vragen aan je kinesitherapeut i.v.m. veiligheid.

NOTA

NOTA

Publicatiedatum: maart 201S
Sint-Franciscusziekenhuis
P. Paquaylaan 129 | 3550 Heusden-Zolder
Tel.: 011 71 50 00 | Fax.: 011 71 50 01 | www.sfz.be