SINT-FRANCISCUS ZIEKENHUIS
aan jouw zijde!

REVALIDATIE NA EEN KNIEPROTHESE

Kinesitherapie & Ergotherapie

Welkom

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 nabehandeling van een Totale Knieprothese.
Ons doel is dat je de normale dagdagelijkse activiteiten zo snel mogelijk opnieuw kunt uitvoeren op een comfortabele en pijnvrije manier.
Je krijgt aanwijzingen i.v.m. de revalidatie en informatie over welke houdingen je beter niet aanneemt. Verder geven we je tips over het uitvoeren van dagdagelijkse handelingen en laten we je kennis maken met hulpmiddelen die je kunt gebruiken om je zelfstandigheid te bewaren.
De komende revalidatieperiode zal soms veel inspanning vragen. Het resultaat van je inzet zal des te 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 53
Tel. Verantwoordelijke ergotherapeuten:	011 71 55 65
	011 71 55 61

Bij volgende symptomen raadpleeg je beter de arts:

- Indien je bent gevallen op de knie of wondjes oploopt t.h.v het geopereerde been.
- Bij roodheid met warmte en extreme zwelling, al dan niet gepaard met koorts of koude rillingen.
- Lek van de operatiewonde.
- Bij teveel pijn of twijfel hierrond.

Schoeisel

- Zowel tijdens je revalidatie in het ziekenhuis, als thuis is het erg belangrijk dat je ALTIJD veilig schoeisel draagt.
- Schoenen die de voet volledig omsluiten, zonder gladde zool of te sterke antislip en met een hak van max 3 cm.

Voorbeelden van veilige schoenen

schoenen met velcrosluiting

instappers met gesloten hiel

pantoffels met gesloten hiel

sandalen met brede riem om de enkel

schoenen met lage hak

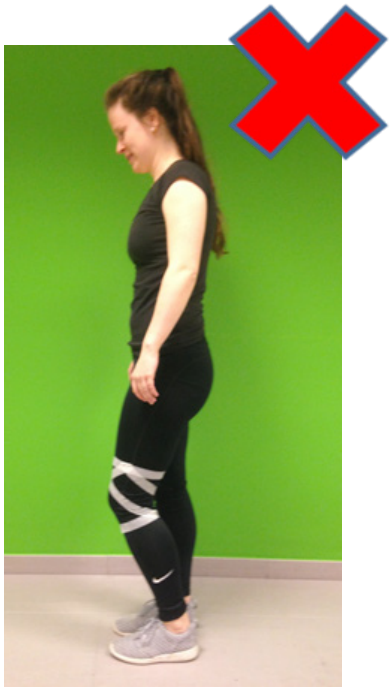
schoenen met vetersluiting

schoenen met een stevige, soepele zool

Houdingen & beweging

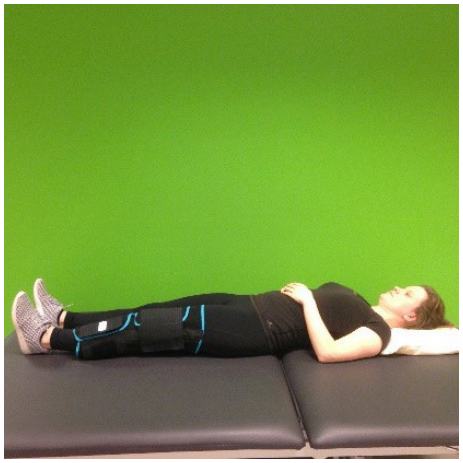
Staan:

- verdeel het gewicht gelijkmatig over beide benen en spreid de voeten lichtjes.
- het is belangrijk dat je beide benen volledig belast en 100 % druk geeft.
- vermijd om lange tijd recht te staan, wissel van houding.



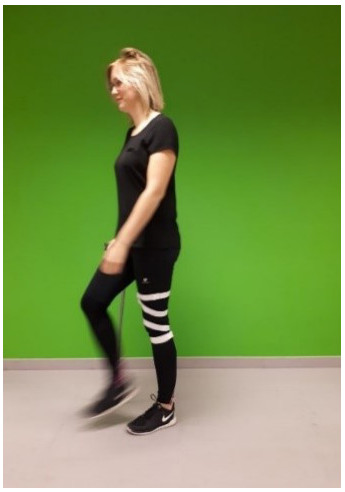
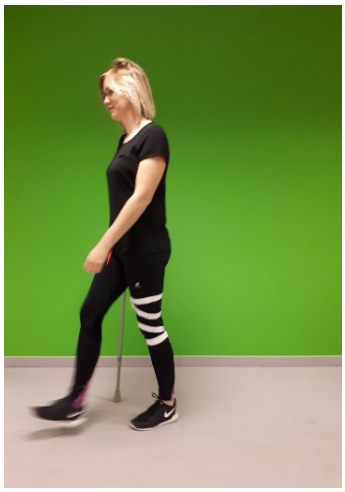
Liggen:

- Slapen tijdens de nacht mag zowel in rug-, zij- of buiklig.
- Maak de eerste 3 weken gebruik van de strekbrace bij het slapen om verkorting van de strekspieren - aan de achterkant van de knie - tegen te gaan.
- Ben je een zijslaper, plaats dan een kussen tussen de knieën om de druk te verlagen.
- Leg NOOIT een kussen onder de geopereerde knie.
- Als je platte rust neemt overdag strek het been dan zo goed mogelijk uit en plaats een opgerolde handdoek onder de enkel.



Stappen:

- De kinesitherapeut leert je terug stappen met volle steun. 100 procent belasting is erg belangrijk! Een hulpmiddel wordt enkel aangeraden als het gangpatroon niet veilig is en het valrisico daardoor verhoogd.
- 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. De stabiliteit en spierkracht van de knie worden hiervoor gecheckt.

Een handige tip:

- Bij het wegzetten van de kruk plaats je deze steeds OMGEKEERD. Zo voorkom je dat de kruk op de grond valt en je onnodig moet bukken.

Knielen en hurken:

- Knielen en hurken worden beter vermeden, maar zijn niet verboden. Pijn is hierin de ideale raadgever.
- Breng de gezonde knie op de grond en plaats de geopereerde knie in een hoek van 90°.

Draaien:

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

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 bijtrekpas en maak je gebruik van de leuning.

Transfers

In het bed:

- Pas de hoogte van het bed aan als er nog een tekort is aan spierkracht en beweeglijkheid.
- Ga dicht bij het hoofdeinde staan.
- Zorg ervoor dat je met je knieholtes het bed voelt en ga zover mogelijk achteruit zitten
- Draai je in het bed.
- Je kan je geopereerde been eventueel ondersteunen met je andere been.
- Indien je niet zelfstandig je benen in het bed krijgt, kan je gebruik maken van een leg-lift.

Uit het bed:

- Verplaats je zo dicht mogelijk naar de zijkant van het bed.
- Zet het hoofdeinde van het bed rechtop (indien mogelijk) en ga overeind zitten.
- Draai je benen over de rand van het bed.
- Kom tot zit op de rand van het bed.
- Zet je beide voeten stevig op de grond en kom rechtop.

Hulpmiddel: leg-lift

Gaan zitten op een stoel/in de zetel:

- Ga zo dicht mogelijk bij de stoel/ zetel staan, met je rug naar de zitting toe.
- Plaats je beide voeten naast elkaar , neem de leuningen van de stoel/zetel vast en laat je langzaam zakken.
- Op een stoel zonder leuningen neem je steun aan de zitting en rugleuning.
- Indien het buigen door de knie nog teveel pijn doet, kan je het geopereerde been licht vooruit zetten.

Rechtkomen uit de stoel/zetel:

- Schuif naar voor tot op de rand van de stoel/zetel.
- Leun licht voorwaarts zodat je zwaartepunt boven je steunbeen valt.
- Duw je met beide handen af op de leuningen en kom rechtop. Als de stoel geen armleuningen heeft, kan je dwars op de stoel gaan zitten en je afduwen op de rugleuning en de zitting.

Transfer toilet:

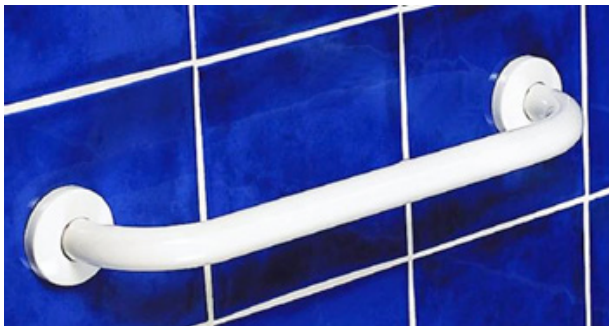
- Hiervoor passen we dezelfde methode toe als bij de stoel.
- Indien het toilet 's nachts moeilijk te bereiken is, is het veiliger om gebruik te maken van een toiletstoel naast het bed of een urinoir.

Hulpmiddelen: handgrepen, toiletverhoger, toiletkader.

AANDACHTSPUNTEN BIJ DAGELIJKSE ACTIVITEITEN

Zich wassen aan de wastafel:

- Plaats een stoel bij de lavabo.
- Zet alle benodigdheden binnen handbereik.
- Door gebruik te maken van een handgreep heb je een stevig steunpunt om rechtop te komen, trek je niet recht aan de kraan, de lavabo,...



Hulpmiddelen: handgrepen, stoel of krukje, badspons, lange handdoek.

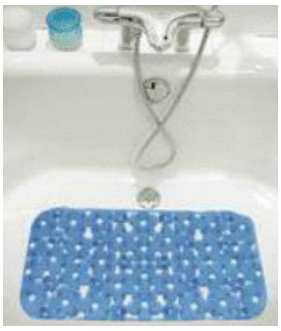
Zich wassen in de douche:

- Leg een antislipmat in de douche.
- Plaats handgrepen in de douche om het in -en uitstappen te vergemakkelijken en zo de veiligheid te verhogen.
- Maak gebruik van een douchezitje.
- De eerste weken kleef je een waterafsluitende pleister op de wonde. Deze pleister moet je tijdig vervangen om verweking van de wonde te voorkomen.

Hulpmiddelen: douchezit, handgrepen, antislipmat.

Zich wassen in bad:

- Tot en met de eerste controle bij de arts maakt je gebruik van een douche.
- Bij volledige wondgenezing kan je terug gebruik maken van een bad. Een badplank is dan een handig hulpmiddel. Het laat je toe om op een veilige manier in en uit het bad te komen. Vanuit zithouding op de badplank jezelf wassen is ook mogelijk.
- Plaats handgrepen om de veiligheid te verhogen.
- Plaats een antislipmat in het bad.

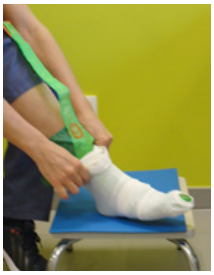


Hulpmiddelen: badplank, handgrepen, antislipmat.

Aan- en uitkleden:

- Begin bij het aankleden met het geopereerde been.
- Begin bij het uitkleden met het niet-geopereerde been.

Hulpmiddelen: Lange schoenenaantrekker :



Hulpmiddelen: Kousenhulp:

Hulpmiddelen: kledingstok

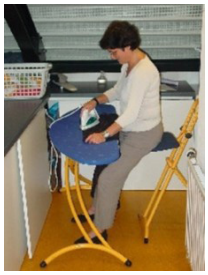
Dragen en oprapen van voorwerpen:

- Vermijd het dragen van zware lasten.
- Draag de last voor het lichaam, dicht tegen je aan.
- Om een voorwerp van de grond op te rapen zak je zoals gebruikelijk door de benen. Als dit nog niet mogelijk is, doe je dit op de volgende manier: neem steun met je handen op een stabiel voorwerp en breng het geopereerde been naar achter.

Hulpmiddelen: grijpstok

Uitvoeren van huishoudelijke activiteiten:

- Breng afwisseling in je houdingen: vele taken kunnen ook zittend uitgevoerd worden zoals bijvoorbeeld voorbereidingen in de keuken, strijken, enzovoort.
- Vermijd het heffen van zware gewichten.
- Vermijd draaibewegingen of pivoteren.
- Maak de eerste 6 weken geen gebruik van een trapladdertje om werkzaamheden uit te voeren of iets uit een kast te halen.



Verzorgen van huisdieren:

- Tijdens het wandelen neem je de eerste 6 weken geen hond aan de leiband en laat het uitlaten van de hond de eerste tijd aan iemand anders over.
- Een huisdier kan onverwachte bewegingen maken, wees extra voorzichtig.
- Zorg dat je huisdier de nacht in een andere kamer doorbrengt, zodat deze je niet kan hinderen (bijvoorbeeld als je naar het toilet moet).
- Huisdieren kunnen soms ongeduldig worden als je ze eten geeft en kunnen dan de oorzaak zijn van vallen. Plaats het dier in een andere ruimte zodat je ongehinderd het eten kan klaarzetten.

Tuinieren:

- Maak gebruik van lange stelen aan het tuingerief.
- Vermijd zitten op de geopereerde knie. Maak gebruik van een kniebank om op te zitten.

Hulpmiddelen: kniebank, aangepast tuingereedschap:

Sporten:

- Begin nooit te sporten zonder advies van je arts of kinesitherapeut.
- We raden aan om een hometrainer aan te schaffen omdat de fietsbeweging ideaal is voor de beweeglijkheid van de knie.
- Vooraleer je op de weg begint te fietsen, is het belangrijk dat de reflexen weer in orde zijn en je over voldoende kracht beschikt in de knie - vooral om vlot te kunnen afstappen van de fiets. De kinesitherapeut kijkt dit vooraf even na.
- Een damesfiets is aangeraden omdat die een lagere instap heeft.
- Zwemmen, golfen, tennissen enzovoort zijn activiteiten die eventueel mogelijk zijn na zes weken. Overleg steeds met je behandelende arts.

Seksualiteit:

De geopereerde knie kan in deze omstandigheden normaal gebruikt worden. De eerste 6 weken neem je beter een passievere rol aan.

AANDACHTSPUNTEN IN DE WONING

- Verwijder losliggende tapijten/matten in het huis om vallen te vermijden.
- Kijk na of de deurmat goed vast ligt, maak eventueel gebruik van antislipmateriaal.
- Pas de hoogte van je stoel, zetel of bed aan als je nog aan kracht en beweeglijkheid tekort komt.
- Zorg dat je steeds iemand kan bereiken als je alleen thuis bent: maak bij voorkeur gebruik van een GSM of een draagbare telefoon die je bij je draagt.

Oefeningen:

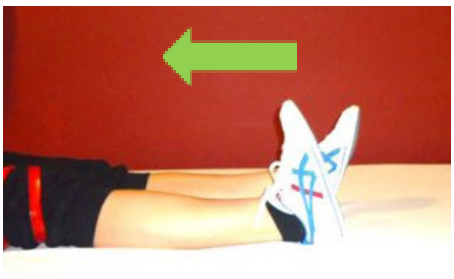
Het is belangrijk te weten dat het normaal is dat de oefeningen pijn uitlokken, voornamelijk bij het volledig strekken en buigen voorbij 90°. Neem een voorgeschreven pijnstiller, een 1/2 u vooraleer je de oefeningen start. Leg minstens 3 x/dag ijs op en onder de knie.

- 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. Bewegen is belangrijk om de zwelling te verminderen.
- De biomechanica van de knie is veranderd door het nieuwe scharnier. Het duurt enige tijd voor het lichaam zich heeft aangepast.
- Sommige spieren werden voor de ingreep niet veel meer gebruikt, wat pijn kan uitlokken in het begin van de revalidatie.
- De eerste weken (ontstaan tijdens de rustfases en 's nachts) kleine vergroeiingen, die telkens weer losgescheurd moeten worden bij het dagelijks oefenen. Dit is noodzakelijk!
- Enkel bij de kinesitherapeut oefenen is niet voldoende. We raden aan om de 2 uur telkens 15 min te oefenen. Gebruik hiervoor de voorbeeldoefeningen uit deze brochure.

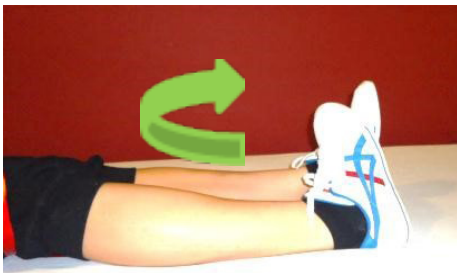
Oefeningen in lig:

uitgaanshouding: lig op een bed

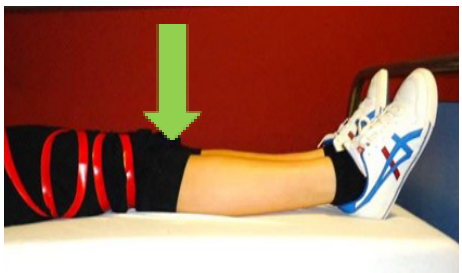
1. Beweeg de voeten op en neer: trek je tenen naar je toe en duw ze weer van je weg 3x20



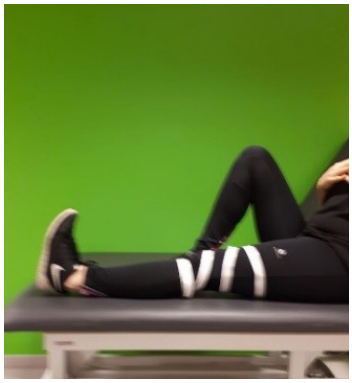
2. Maak cirkelbewegingen met je voeten in beide richtingen. 3x20

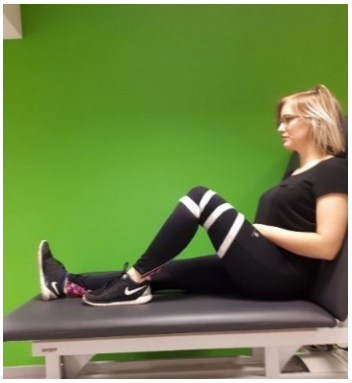


3. Druk de geopereerde knie in de matras, voel je bovenbeenspieren opspannen en houd 6 tellen aan 3x20



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

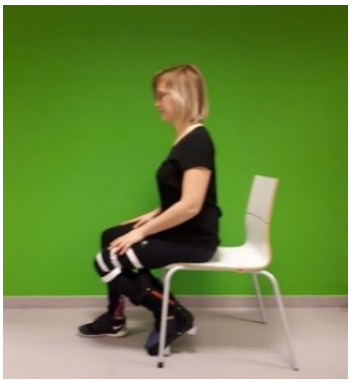




Oefeningen in zit:

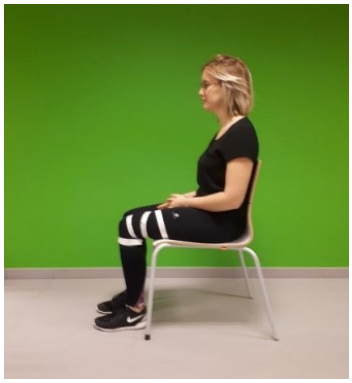
uitgangshouding: zit op een stevige stoel

1. Zolang fietsen op een hometrainer moeilijk is, trek je om de 2 uur de rolschaats aan en oefen je telkens 15 min. Zit goed vooraan op de stoel en buig je knie in een rollende beweging maximaal naar achter. Hou 10 tellen vast.

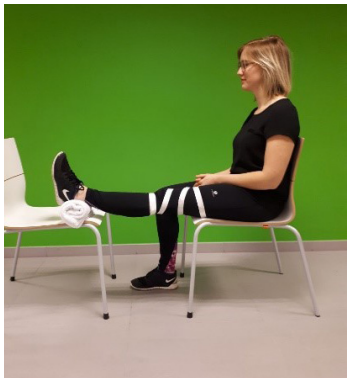


2. Vervolgens strek je de knie maximaal in een rollende beweging. Eindig de beweging op de achterste wieltjes en druk je knie verder naar beneden. Houd 10 tellen vast.

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 de voet van het geopereerde been op een stoel, met een opgerolde handdoek onder de hiel. Laat het been d.m.v. de zwaartekracht naar beneden zakken, zodat de spieren aan de achterkant van de knie gerekt worden. Houd 15 min vol.

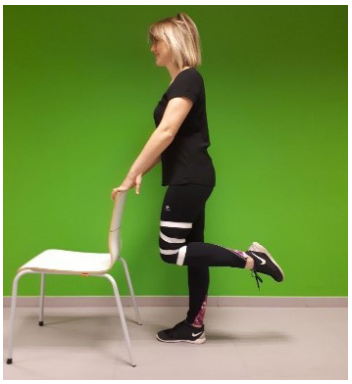


Oefeningen in stand:

uitgangshouding: stand

1. Zorg voor een stevig steunpunt zoals een stabiele stoel, tafel of kast. Hef het been zijwaarts en breng terug naar beginpositie. 3x20

2. Breng de hiel van het geopereerde been richting zitvlak en laat vervolgens weer zakken. 3x20



3. Hef de geopereerde knie omhoog en laat vervolgens terug neer. 3x20

4. Stand tegen de muur.
   Zak door beide benen, gesteund door de muur.
   Houd 10 tellen vast en kom weer recht. 3x20

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.

NUTTIGE TELFOONNUMMERS

- Thuiszorgwinkel CM Beringen:
  Koolmijnlaan 354 - 3580 Beringen Mijn | Tel. : 011 24 31 13

- Thuiszorgwinkel CM Hasselt:
  Gouv. Roppesingel 75 - 3500 Hasselt | Tel. : 011 28 09 80

- Mediotheek De Voorzorg Hasselt:
  Capucienenstraat 10 - 3500 Hasselt | Tel. : 011 24 99 10

- Mediotheek De Voorzorg Houthalen:
  Europark 2030 - 3530 Houthalen | Tel. : 011 51 28 00

- Demolder orthos:
  Transportlaan 9 - 3600 Genk | Tel. : 011 28 64 90

- Spronken orthopedie:
  Transportlaan 9 - 3600 Genk | Tel. : 089 50 05 00

- Spronken orthopedie:
  Statiestraat 33 - 3290 Diest | Tel. : 013 52 37 27

- Spronken orthopedie:
  Vreyshorring 81 - 3920 Lommel | Tel. : 011 54 11 45

- Thuiszorgwinkel CM Bree:
  Ter rivierenwal 12 | Tel.089 46 36 68

NOTA'S

Publicatiedatum: Mei 2019, team revalidatie
Sint-Franciscusziekenhuis
P. Paquaylaan 129 | 3550 Heusden-Zolder
Tel.: 011 71 50 00 | Fax.: 011 71 50 01 | www.sfz.be