

# INFORMATIEBROCHURE





# Revalidatie na totale knieprothese

## Inhoudstafel

Voorwoord.....	4
1. Inleiding.....	5
2. Praktische richtlijnen.....	6
3. Raadgevingen voor thuis.....	19
4. Besluit.....	20
5. Oefenschema: Revalidatie na totale knieprothese.....	21

## Voorwoord

Geachte heer/mevrouw,

Je kniegewricht werd vervangen door een knieprothese.

Deze brochure voorziet je van praktische informatie over jouw revalidatie. Het is een leidraad die uiteraard aan je eigen situatie moet worden aangepast.

Heb je na het lezen nog bijkomende vragen, aarzel dan niet die met de kinesitherapeut of de ergotherapeut verder te bespreken.

**Het ganse team wenst je een aangenaam verblijf en een vlot herstel toe!**

# 1. Inleiding

Tijdens je opname ontmoet je verschillende leden van het orthopedisch team: artsen, verpleegkundigen, kinesitherapeuten, ergotherapeuten en de sociaal verpleegkundige die je zullen begeleiden tijdens je revalidatie.

Al die personen hebben één gemeenschappelijke doelstelling: je mobiliteit verhogen, zodat je zo snel mogelijk opnieuw zelfstandig bent en naar huis kan gaan.

Aarzel niet hen aan te spreken wanneer je een vraag hebt rond je behandeling en je revalidatie.

## **Leven met een knieprothese: wat mag en wat mag niet?**

De kinesitherapeut, ergotherapeut en verpleegkundigen zullen je tips geven om je herstel te bevorderen.

## **Waarop moet je vooral de eerste zes weken letten?**

Algemeen:

- » Bij het zitten steeds de knieën lager dan de heupen te houden (het zitten in een te lage zetel vermijden).
- » Je tenen moeten steeds wijzen in de richting waarheen je kijkt (torsie vermijden).
- » Volledige steunname op het geopereerde been is toegelaten.

## 2. Praktische richtlijnen

 = vermijd deze beweging!

 = geopereerde zijde

### 2.1 Gaan liggen in bed

1. Zet jezelf schuin op de rand van het bed. Dat vergemakkelijkt de draaibeweging van de benen.
2. Ondersteun het geopereerde been door het gezonde been. Tracht overkruisen van de benen te vermijden!
3. Steun met de handen op de bedrand en draai je benen op bed.



**Tip:** Indien voldoende kracht in het geopereerde been aanwezig is, dan kan je de benen samen naast elkaar bewegen.

## 2.2 Uit bed komen

1. Buig het gezonde been en verplaats het zitvlak naar de rand van het bed.
2. Ondersteun het geopereerde been door het gezonde been.
3. Duw jezelf recht en draai de benen uit bed.
4. Plaats de twee benen naast elkaar.



**Tip:** Gebruik indien nodig de band van je kamerjas of een handdoek als een soort lus rond de voet om zo de voet en het been te verplaatsen.

Bij **eventuele rugklachten** is het aangewezen te draaien over de geopereerde zijde, 'en bloc', waarbij torsie vermeden wordt.

1. Zorg voor voldoende plaats om te rollen op je zijde.
2. Trek de benen (1 of beide) op (voeten op matras).
3. Beweeg de benen naar de zijde waar je naar toe rolt, de rug blijft recht.
4. Breng beide benen uit het bed.
5. Duw je op met beide handen en elleboog recht op de rand van het bed.





## 2.3 Wassen en kleden

We plaatsen voor jou een stoel in de badkamer. Daarna mag je zelfstandig je ochtendtoilet uitvoeren, dat zowel in zit als stand.

Bij het **aantrekken van een broek** maak je gebruik van een kruk, een lange schoenlepel of een grijper. Daarbij trek je eerst de broekspijp van het geopereerde been aan, daarna van het niet-geopereerde been.

Daarbij geven we steeds de raad om eerst de onderbroek zo hoog mogelijk op te trekken en dan hetzelfde te doen met de broek. Zo kan je bij het rechtstaan beide broeken optrekken.

**Tip:** Ga zitten tijdens het aan- en uitkleden van het onderlichaam!

Voor het **aantrekken van schoenen** kan je best gebruik maken van een lange schoenlepel.

### **Tip:**

- » Veterschoenen: zorg voor losser zittende veters. Je schoen wordt op die manier gebruikt als aansteker.
- » Gesloten schoeisel heeft de absolute voorkeur!
- » Compressiekousen: vraag hulp indien nodig.

## 2.4 Rechtstaan

1. Schuif je zitvlak naar voor uit een stoel of zetel.
2. Plaats het geopereerde been naar voor en maak gebruik van beide armsteunen.
3. Duw jezelf recht. Zet vooral kracht op beide handen en het niet-geopereerde been.



### **Tip:**

- » Bij het neerzitten: voel steeds met beide benen de stoel, neem de leuningen vast en plaats het geopereerde been naar voor.
- » Tijdens het zitten: plaats beide voeten naast elkaar. Enkel het geopereerde been naar voor te plaatsen bij opstaan en gaan zitten.

## 2.5 Rechtstaan met kruk

1. Schuif je zitvlak naar voor.
2. Breng je elleboog uit de elleboogsteun. Neem de kruk enkel met de vingers vast, zodanig dat je jezelf kan opduwen met je handpalm.
3. Plaats het geopereerde been naar voor en maak gebruik van beide armsteunen.
4. Duw jezelf recht. Zet vooral kracht op beide handen en het niet-geopereerde been.



## 2.6 Correcte houding

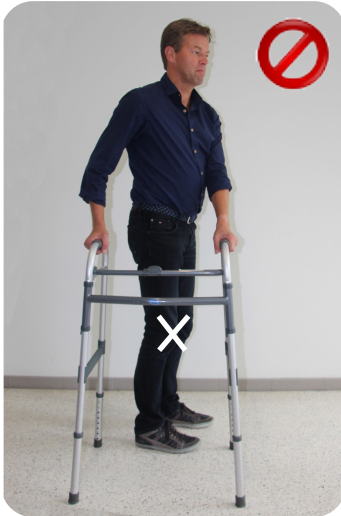
Schenk aandacht aan een **correcte zithouding**. Probeer een lage stoel of diepe zetel te vermijden en gebruik eventueel een extra kussen op het zitvlak van je stoel.



Het is aangeraden de knie niet naar binnen of buiten te draaien. Vermijd die positie zowel in staande als in zittende houding.



**Pivoteren** of draaien met de romp zonder de voet van het geopereerde been op te heffen moet vermeden worden. Indien je je wenst te draaien (om bv. achterom te kijken) moet je jouw volledige lichaam draaien. **De voeten wijzen steeds in de richting van de neus.**



## 2.7 Voorkeur lighouding

De meest aangewezen houding is **ruglig**. Leg geen kussen onder de geopereerde knie. Verkijs je **zijlig**, raden we aan wel gebruik te maken van een kussen tussen de benen. Zowel liggen op de geopereerde zijde als de niet-geopereerde zijde zijn mogelijk.



**Voorwerp oprapen van de grond.** Zoek met je hand een steunpunt. Plaats je geopereerde been naar achteren en zoek met je hand aan de geopereerde kant een steunpunt. Buig door de knie van je niet-geopereerde been. Je kan ook gebruik maken van een grijper om een voorwerp op te rapen.



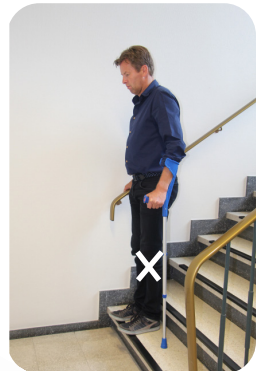
## 2.8 Trap oplopen

1. Je neemt de leuning vast en neemt je kruk in de vrije hand. Plaats het niet-geopereerde been op de trap.
2. Plaats het geopereerde been naast het niet-geopereerde been.
3. Verplaats de kruk naar dezelfde trede.



## 2.9 Trap aflopen

1. Je neemt de leuning vast en neemt de kruk in de vrije hand. Plaats de kruk op een volgende trede.
2. Plaats het geopereerde been naast de kruk.
3. Breng het niet-geopereerde been naast het geopereerde been en de kruk.





## 2.10 In en uit een wagen stappen

Zet de zetel ver genoeg naar achter zodat je voldoende beenruimte hebt. Indien de wagen vrij diepe autozetels heeft, gebruik je best een kussen onder het zitvlak.

1. Steun met de beide benen tegen de wagen.
2. Plaats het geopereerde been naar voor, ga zitten.
3. Begeleid het geopereerde been door het niet-geopereerde been. Plaats daarna je benen in de wagen.



**Tip:** Maak evt. gebruik van een plastic zak onder het zitvlak om het naar binnen en buiten draaien van de benen te vergemakkelijken. Indien voldoende kracht in het geopereerde been aanwezig is, dan kan je de benen samen naast elkaar bewegen.



## 2.11 Opstappen hometrainer

Plaats het zadel hoger dan heuphoogte.

1. Plaats het niet-geopereerde been over de fiets.  
Steun met de handen.
2. Plaats de voet van het niet-geopereerde been in de beugel.
3. Duw jezelf op.



## 2.12 Afstappen hometrainer

1. Steun met de handen.
2. Stap af door de voet van het geopereerde been op de grond te plaatsen.
3. Zet de andere voet bij.



### 3. Raadgevingen voor thuis

- » Verdere **oefeningen** zijn noodzakelijk om enerzijds de soepelheid van het kniegewricht te bevorderen en anderzijds de spieren te versterken. De aangeleerde oefeningen (oefenschema) dien je bij voorkeur 3 maal daags gedurende 3 maand uit te voeren.
- » Gebruik **één kruk** zolang je je niet voldoende zeker voelt, vooral buitenshuis (kruk aan de gezonde zijde vastnemen).
- » Indien gewenst kan je thuis een **kinesitherapeut** contacteren om je thuis verder te begeleiden met je revalidatie. Tevens is het mogelijk om je revalidatie verder te zetten binnen Revalier (ambulante dienst Heilig-Hartziekenhuis Lier).
- » Je mag opnieuw met de **wagen rijden** indien je vlot in en uit je wagen geraakt. Je kan dat best op voorhand oefenen (samen met je kinesitherapeut). Meestal lukt dat na een 6-tal weken.
- » Dagelijks oefenen op een **hometrainer** bevordert de beweeglijkheid van de knie. Alvorens je opnieuw op een gewone fiets stapt, moet je voldoende spiercontrole en mobiliteit hebben. Gebruik bij voorkeur een damesfiets, zodat het geopereerde been niet over de fiets moet gezwaaid worden.
- » Van zodra je wonde voldoende geheeld is, mag je **zwemmen**. Ook **saunagebruik** is toegelaten wanneer de wonde voldoende genezen is.
- » **Hurken en knielen** zijn mogelijk van zodra dit comfortabel is. Maak wel gebruik van een kussen onder de geopereerde knie bij kniezit, ten vroegste na zes weken.
- » **Arbeidsongeschiktheid**: meestal kan het werk 2 tot 3 maanden na de ingreep hervat worden. Dat is afhankelijk van je algemene toestand, het soort beroep dat je uitoefent, je motivatie en zo meer.
- » **Huishoudelijke taken**  
Hervat deze taken zo vlug mogelijk, maar hou rekening met de aangeleerde tips. Vermijd het dragen van zware gewichten. Gebruik steeds stevig en stabiel materiaal.

Plaats een stoel bij het aanrecht, zodat je bij vermoeidheid en activiteiten die je zittend kunt uitvoeren, daar makkelijk gebruik van kunt maken. Huishoudelijk werk, zoals stof afnemen, kan wanneer je de staande houding kan handhaven.

» **Wandel** iedere dag zonder je overdadig te vermoeien.

## 4. Besluit

Dankzij de moderne technieken en de ervaring van het multidisciplinaire team heeft deze ingreep bij meer dan 90% van de geopereerde patiënten positieve resultaten.

De huidige prothesen zorgen voor een pijnloze beweeglijkheid van het kniegewricht, zodat de dagelijkse activiteiten zonder risico vlot kunnen worden hervat.

## 5. Oefenschema: Revalidatie na totale knieprothese

Operatiedatum: .....

Geopereerde zijde: .....

### Toegelaten steunname op het geopereerde been:

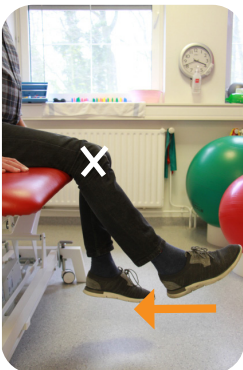
- » Volledige steun
- » Gedeeltelijke steun (met hulpmiddel)
- » Steunname binnen pijngrenzen (met hulpmiddel)
- » Steunverbod – Tot (datum): .....

### Week 0 – 3

Alle oefeningen die hieronder opgesomd staan, moeten 3-4x per dag worden uitgevoerd.

#### Oefening 1: Pendelen

- » Houding: Ga zitten op een tafel.
- » Uitvoering:
  - ‘Pendel’ met het geopereerde been naar achteren.
  - Probeer hierna het niet-geopereerde been voor het geopereerde been te plaatsen en duw de voet naar achteren om de knie te plooiën. Houd de spanning 15 tellen aan.
  - Wissel deze twee oefeningen af.
- » Aantal: 10 minuten
- » Bemerkingen: Deze oefening kan je vaker herhalen.



## Oefening 2: Kinetec

- » Houding: Ga liggen op bed.
- » Uitvoering: Plaats je been in de kinetec en zet het toestel op met de drukknop. Probeer de graden geleidelijk aan te verhogen om de knie verder te plooiën (zie foto 4).
- » Aantal: 30 minuten
- » Bemerkingen: De kinetec wordt bijgehouden tot aan de controle afspraak bij de dokter (3 weken).



*Met deze knop kan je aanpassen hoeveel graden de knie gaat buigen.*

## Oefening 3: Fietsen

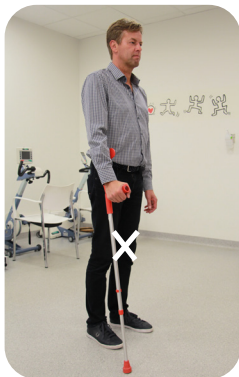
- » Houding: Plaats een stoel achter (of voor) de hometrainer.
- » Uitvoering: Ga zitten op de stoel en plaats de voeten op de trappers. Fiets gedurende de eerste 6 weken **zonder weerstand**.
- » Aantal: 10 minuten
- » Bemerkingen:
  - Indien je de knie 120° kan plooiën, kan je proberen om op het zadel van de hometrainer te gaan zitten.
  - Indien voorwaarts fietsen moeilijk is, probeer dan eerst achterwaarts te fietsen.



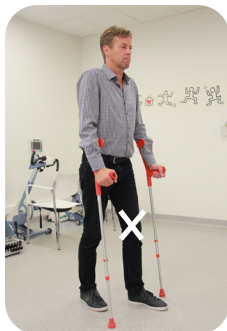
**Tip:** zie 'op- en afstappen' op p.17 en 18.

## Oefening 4: Stappen met/zonder een hulpmiddel

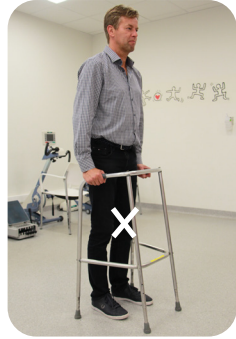
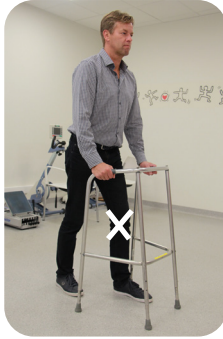
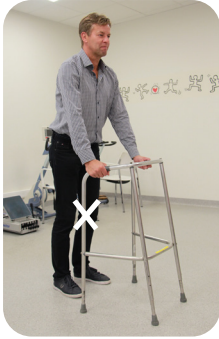
- » Probeer veel rond te stappen, al dan niet met een hulpmiddel. Hieronder sommen we de mogelijke hulpmiddelen op. De kinesitherapeut zal samen met jou bekijken welk hulpmiddel het meest geschikt is.
- » Met 1 kruk
  - Houding: Neem de kruk aan de niet-geopereerde zijde.
  - Uitvoering: Zet met de kruk en het geopereerde been een stap naar voor. Steun op het geopereerde been en de kruk en plaats het andere been voorwaarts tot voorbij de kruk.
  - Bemerkingen: Probeer zo gewoon mogelijk te stappen.



- » Met 2 krukken of looprek
  - Houding: Krukken of looprek in de handen.
  - Uitvoering: Plaats beide krukken of het looprek naar voor. Vervolgens zet je een stap naar voor met het geopereerde been. Plaats hierna het andere been voorwaarts, tot voorbij de andere voet.







» Gang met vierwielrollator



» Gang zonder hulpmiddel

- Bemerking: Stappen zonder hulpmiddel mag indien de pijn dit toelaat. Voor langere afstanden kan het nuttig zijn om minstens 1 kruk mee te nemen.



## Oefening 5: Strekken van de knie + ijs

- » Houding: Ga zitten en plaats de hiel van het geopereerde been op een stoel of bankje.
- » Uitvoering: Laat de knie rustig doorhangen, zodat deze goed wordt gestrekt. Plaats een ijszak aan weerszijden van de knie (niet op de wonde).
- » Duur: 10 minuten, haal nadien de voet van de stoel of het bankje en laat het ijs nog even liggen.
- » Bemerkingen:
  - Het strekken van de knie is zeer belangrijk om goed te kunnen stappen.
  - Het leggen van ijs is belangrijk om de zwelling te verminderen en werkt ook pijnstillend.
  - Deze oefening doe je best op het einde.
  - Indien de voet naar buiten draait bij deze oefening, probeer dan een kussen tegen de voet te plaatsen zodat de tenen steeds naar boven wijzen.







**Secretariaat Revalier:**

 03 491 27 86

**Revalidatieartsen**

Dr. Catherine Gorris

Dr. Manon Moyaert

Dr. Michael Schreurs

© 2022 HeiligHartziekenhuis

HeiligHartziekenhuis | Mechelsestraat 24, 2500 Lier

[www.heilighartlier.be](http://www.heilighartlier.be) | T: 03/491 23 45