

Fysiotherapie

Sneller Lopen: een nieuwe knie en fysiotherapie

Binnenkort krijgt u een nieuwe knie en neemt u deel aan het programma 'Sneller Lopen'. Fysiotherapie is een belangrijk onderdeel van dit programma. In deze folder krijgt u uitleg over de fysiotherapie en welke oefeningen er zijn. Op de achterkant van de folder is er ruimte voor de fysiotherapeut voor het opschrijven van persoonlijke tips en afspraken.

Waarom fysiotherapie

Fysiotherapie is belangrijk voor uw revalidatie. De oefeningen die u doet, stimuleren de doorstroming van het bloed. Daardoor is er betere afvoer van vocht en blauwe plekken en zal uw knie en/of onderbeen minder dik en pijnlijk worden. Verder stimuleert het de spieren en gewrichten waardoor u zo snel mogelijk weer goed kunt bewegen.

Tijdens de revalidatie is het belangrijk dat u in de gaten houdt wat u aankunt. Uw lichaam hoort juist dan in balans te zijn, let daarom op uw belastbaarheid. Hebt u gelopen en daarna meer pijn of is uw been dikker geworden, dan is de inspanning teveel geweest. Doe het dan wat rustiger aan.

Schema fysiotherapie

Een week voor uw operatie, maakt u kennis met de fysiotherapeut. U meldt zich daarvoor bij de afdeling Fysiotherapie. Daar maakt u kennis met de drie andere patiënten die ook deelnemen aan het Sneller Lopen-programma. Na de operatie revalideert u namelijk met de anderen in groepsverband. Zo kunt u ervaringen uitwisselen en gezamenlijk oefenen werkt vaak stimulerend.

Tijdens uw opname krijgt u iedere ochtend fysiotherapie. Na uw ontslag revalideert u nog twee weken, tweemaal per week op de afdeling Fysiotherapie. U komt dus in totaal viermaal terug.

Voor de operatie

Wanneer u voor de operatie naar uw afspraak met de fysiotherapeut gaat, neem dan uw elleboog-krukken mee. Deze kunt u huren bij Medicorner.

De fysiotherapeut stelt u eerst een aantal vragen. Zo krijgt hij een indruk van uw conditie, pijnbeleving en hoe beperkt u bent in uw dagelijks leven. Vervolgens neemt hij een aantal oefeningen met u door. Ook leert u hoe u in en uit bed of de stoel kunt komen. Tot slot oefent u met het lopen met krukken en traplopen.

Deze afspraak duurt ongeveer een uur.

Hoe kunt u zich verplaatsen

Hieronder leest u hoe u zich kunt verplaatsen, bijvoorbeeld in bed of van bed naar de stoel.

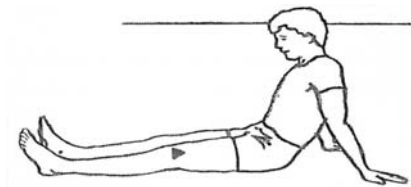
- *Verplaatsen in bed naar het hoofdeinde:* u houdt uw geopereerde been gestrekt en zet af met het niet geopereerde been. Eventueel kunt u de papegaai boven uw bed gebruiken.
- *Van lig naar zit:* u verplaatst zich zoveel mogelijk naar de rand van uw bed aan de geopereerde kant. U schuift uw voet van het niet-geopereerde been onder het geopereerde been ter ondersteuning. U schuift nu met de benen over de rand van het bed. Let er op dat uw romp in het

verlengde van uw benen blijft. Duw uzelf met de armen omhoog tot zit.

- *Van zit naar lig*: u zit op de rand van het bed zo dicht mogelijk bij het hoofdeinde en al iets met uw rug naar het hoofdeinde van het bed gericht. U doet uw voet van het niet-geopereerde been onder het geopereerde been. U tilt met het niet-geopereerde been het geopereerde been in bed en tegelijkertijd laat u zich op de rug zakken via uw armen.
- *Van zit naar stand*: u schuift eerst naar de rand van het matras of de stoel. U zet het geopereerde been een stapje naar voren. U zet af met uw handen op de rand van het matras of de arMLEUNINGEN en gaat op uw goede been staan.
- *Van stand naar zit*: u staat met beide knieholte tegen bed of stoel. U zet het geopereerde been een stapje naar voren. Uw handen gaan op de stoeleuning of rand matras en goed gesteund door uw armen, gaat u op het randje van de stoel of het matras zitten. Daarna schuift u naar achteren.

Oefeningen

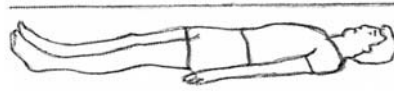
- *Oefening ter voorkoming van trombose*
Uitgangshouding: langzit of lig op bed.
Uitvoering: beweeg uw voet gelijkmatig op en neer.
- *Strekking van de knie*
Uitgangshouding: rechtopzittend in bed, leg de benen gestrekt.
Uitvoering: druk uw knieholte in bed, voel de spanning in uw bovenbeen.



- *Buiging van de knie (liggend)*

Uitgangshouding: rechtopzittend of liggend in bed, benen gestrekt.

Uitvoering: buig uw knie zo ver mogelijk met de voet op het bed,



- *Buiging van de knie (zittend)*

Uitgangshouding: zittend op de rand van het bed of de stoel.

Uitvoering: buig uw knie terwijl uw voet over de grond glijdt.



- *Strekking knie*

Uitgangshouding: rechtopzittend in bed. Leg een rolletje onder de knie.

Uitvoering: strek uw knie zover mogelijk, probeer uw hiel van het bed af te krijgen.



- *Rekken kuitspier*

Uitgangshouding: rechtopzittend in bed. Sla de handdoek om uw voorvoet.

Uitvoering: trek met behulp van de handdoek de voet naar u toe.

Na de operatie

- *Eerste dag:* de fysiotherapeut komt langs en neemt de oefeningen met u door. Daarna helpt deze u met het uit bed komen in de stoel. 's Middags gaat u, als dit mogelijk is, met hulp van de verpleging met de rolstoel naar de huiskamer.
- *Tweede dag:* allereerst kijkt de fysiotherapeut of u zelfstandig in en uit bed of de stoel kunt komen. Zo nodig oefent hij dit met u. Ook doet u de oefeningen waarbij de fysiotherapeut bekijkt of het buigen en strekken van uw knie vooruit gaat. Daarna gaat u lopen. Eerst met een looprek, omdat u daar beter op kunt steunen en de pijn daardoor minder is. Daarnaast voelt het looprekje stabiel aan, waardoor u minder last heeft van verlies van evenwicht. De loopafstand is afhankelijk van uw conditie van voor de operatie. Meestal vinden patiënten het prettig om naar het toilet te kunnen lopen. Gaat dit goed en kunt u nog verder lopen, dan is de huiskamer het einddoel.
- *Derde dag:* vandaag oefent de fysiotherapeut in de huiskamer met u. Hij kijkt of u kunt lopen met de krukken, zoals u dat voor de operatie heeft geleerd. Hierbij let hij vooral op uw veiligheid maar ook op uw looppatroon. Zo nodig krijgt u aanvullende oefeningen om uw looppatroon of houding te verbeteren.
- *Vierde dag:* voordat u naar huis gaat, oefent u nog met de fysiotherapeut. In principe loopt u nu zelfstandig met twee krukken en dat u uw knie voldoende kunt gebruiken. Natuurlijk kunnen u en uw coach vragen stellen over uw thuissituatie.

Na uw ontslag

Zoals gezegd, komt u na de operatie nog viermaal terug voor revalidatie. De oefeningen worden doorgenomen en er

wordt gekeken hoe het lopen gaat. Verder is er natuurlijk ruimte om te bespreken waar u thuis tegenaan loopt en welke beperkingen u daar hebt.

Na deze weken hebt u vervolgbehandelingen bij een fysiotherapeut van uw keuze. U maakt hiervoor zelf de afspraken en krijgt van ons een schriftelijke overdracht mee.

Tot slot

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: www.ghz.nl. Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 505050.

Hebt u vragen naar aanleiding van de informatie in deze folder, dan kunt u deze stellen tijdens uw kennismakingsgesprek met de fysiotherapeut. U kunt de vragen hiernaast opschrijven, zodat u ze niet vergeet.

Deze folder is onlangs ontwikkeld en in gebruik genomen. Wanneer u vindt dat bepaalde informatie ontbreekt of onduidelijk is, dan horen wij dat graag.

Ruimte voor vragen

Tips en adviezen

DATUM	FT	

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
augustus 2011
05.05.059