

Fysiotherapie na een nieuwe knieoperatie (TKP/UKP)

Algemeen

Voordat u geopereerd gaat worden aan uw knie, maakt u kennis met de afdeling Fysiotherapie. U krijgt uitleg van de fysiotherapeut over hoe u moet lopen met krukken en enkele handige tips om bijvoorbeeld in en uit bed te komen. Tijdens uw opname in het ziekenhuis krijgt u ook fysiotherapie.

Vorbereiding voor de operatie

Voor de operatie wordt u uitgenodigd voor een voorlichtingsmiddag bij de fysiotherapeut en de orthopedieconsulente. Neem deze dag ook uw loophulpmiddel mee, deze kunt u bij de Vierstroom of andere thuiszorgwinkel lenen.

De meeste mensen zullen krukken gebruiken als loophulpmiddel. Echter is in sommige situaties een ander hulpmiddel (zoals rollator of looprek) beter geschikt.

Heeft u last van duizeligheid of uw evenwicht en/of loopt u voor de operatie al een tijd met rollator, dan is de rollator waarschijnlijk ook het meest geschikte hulpmiddel voor na de operatie. Voor de rest geldt dat elleboogkrukken waarschijnlijk het meest geschikt zijn.

Tijdens deze bijeenkomst krijgt u het volgende te horen:

- Verwachting van de fysiotherapeutische behandeling tijdens uw opname;
- Adviezen zoals schoeisel en hulpmiddelen;

- Instructies om goed voor uzelf en de prothese zorg te dragen.

Daarnaast zal het volgende gebeuren:

- Afstellen van de elleboogkrukken op uw lengte;
- Loopinstructie met krukken;
- Doornemen zelfstandige oefeningen.

Uiteraard is er na afloop ruimte om uw vragen te stellen.

Het belang van oefenen

Uw knie is door de operatie flink beurs, vaak gezwollen en kan behoorlijk pijn doen. De oefeningen na de operatie stimuleren de doorstroming van het bloed waardoor er een betere afvoer van vocht en blauwe plekken is. Daardoor zal het bovenbeen minder dik en pijnlijk worden. Beweging stimuleert ook de spieren en gewrichten om na de operatie zo goed en snel mogelijk weer mobiel te worden.

Gedurende de revalidatie is het belangrijk dat u uw belastbaarheid in de gaten houdt. Dat betekent dat uw lichaam in balans hoort te zijn van wat het aan kan en wat u ermee doet. Heeft u aan het einde van de dag meer pijn dan aan het begin van de dag, dan is de inspanning waarschijnlijk teveel geweest. Verstandig is om het dan de volgende dag wat rustiger aan te gaan doen.

Oefeningen direct na de operatie

Hieronder leest u enkele oefeningen die u na de operatie kunt doen en die de revalidatie zullen bevorderen.

Anti trombose

Uw tenen en voorste deel van de voet goed optrekken en loslaten terwijl het been op het bed blijft liggen. Doe dit zo vaak mogelijk.

Strekking van de knie

U zit rechtop in bed, leg de benen gestrekt. Druk de knieholte in bed, voel de spanning in het bovenbeen.

Strekking van de knie niveau 2.

U zit rechtop in bed, leg een rolletje onder uw knie. Strek de knie zover mogelijk en probeer hierbij de hiel van het bed af te krijgen.

Buiging van de knie op bed

U zit of ligt in bed, de benen op het bed gestrekt. Buig de knie zo ver mogelijk en houd uw voet op het bed.

Buiging van de knie op een stoel

U zit op de rand van het bed of een stoel. Buig de knie terwijl de voet over de grond glijdt.

Rekken van de kuitspier

U zit rechtop in bed, sla een handdoek om uw voorvoet. Trek met behulp van de handdoek de voet naar u toe.

Verplaatsingen

Hieronder leest u hoe u zich kunt verplaatsen in verschillende situaties. Let op: deze manieren van verplaatsen zijn niet verplicht maar zijn een advies voor als het verplaatsen na de operatie tijdelijk wat lastiger gaat.

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. Als het niet te pijnlijk is mag u mee helpen met het geopereerde been.

Van liggen naar zitten

U verplaatst zich zoveel mogelijk naar de rand van uw bed aan de gewenste kant. Het makkelijkst is om de kant te kiezen waar u thuis ook in/uit bed gaat.

U schuift uw voet van het niet geopereerde been onder het geopereerde been ter ondersteuning. U kunt ook een lange riem/sjaal of touw gebruiken die u om uw voet slaat en waarmee u uw geopereerde been uit bed tilt. U schuift nu met uw benen over de rand van het bed. Duw uzelf met uw armen omhoog tot u zit.

Van zitten naar liggen

U zit op de rand van uw bed zoveel mogelijk naar het hoofdeinde en al iets met uw rug naar het hoofdeinde van het bed gedraaid. U doet uw voet van het niet geopereerde been onder het geopereerde been of gebruikt weer het touw/sjaal/riem. 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 zitten naar staan

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 armleuning en u gaat staan op het goede been.

Van staan naar zitten

U staat met beide knieholtes tegen het bed of de stoel. U zet het geopereerde been een stapje naar voren. Uw handen pakken de stoelleuning of rand van het matras vast en goed gesteund door uw armen gaat u op het randje van de stoel of het matras zitten. Daarna schuift u naar achter.

Fysiotherapie na de operatie

Dag van de operatie

's Middags komt de fysiotherapeut langs en neemt met u uw thuissituatie door. Dit is nodig omdat de loopafstand die u thuis moet kunnen afleggen en het wel/niet moeten traplopen, belangrijk is voor de fysiotherapeut om te weten zodat dit tijdens opname geoefend kan worden. Ook neemt de fysiotherapeut samen met u de oefeningen door. Indien mogelijk begeleidt de fysiotherapeut u ook bij het uit bed komen en de eerste keer staan/ enkele pasjes lopen.

1e dag na de operatie

's Ochtends controleert de fysiotherapeut of u de transfers (van lig naar zit en van zit naar stand etc.) zelfstandig kunt doen. Indien nodig oefent hij/zij dit extra met u. Daarna starten we met lopen. Meestal doen we dit 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 uw evenwicht. De loopafstand is mede afhankelijk van uw conditie vóór de operatie. Als het goed gaat, kunt u een stukje op de gang lopen. 's Middags zal de fysiotherapeut u begeleiden in het lopen met twee krukken zoals u dat voor de operatie heeft geleerd. Hierbij wordt vooral gelet op veiligheid en het looppatroon. Indien nodig krijgt u nog aanvullende oefeningen om uw looppatroon of houding te verbeteren. Als u zelfstandig en veilig kunt lopen en oefenen en er geen andere (medische) redenen zijn om in het ziekenhuis te blijven, dan mag u met ontslag. Als u thuis trap moet lopen wordt er eerst nog geoefend met traplopen en mag u daarna met ontslag.

2e dag na de operatie (en verder)

Indien nodig blijft u nog een nachtje langer in het ziekenhuis.

De fysiotherapeut oefent met u verder tot u goed genoeg kan lopen om veilig met ontslag te kunnen.

Fysiotherapie na ontslag

Na ontslag in het ziekenhuis moet u verder revalideren onder leiding van een fysiotherapeut. Bij voorkeur gaat u revalideren bij een fysiotherapeut waar u al bekend bij bent. Het is handig (maar niet verplicht) om deze afspraak al te maken vóórdat u geopereerd wordt, plan de eerste afspraak bij uw eigen fysiotherapeut ongeveer 1 week na uw operatiedatum.

De revalidatie zal voornamelijk bestaan uit oefeningen om de beweeglijkheid, kracht, conditie en balans van de knie en het gehele lichaam te verbeteren.

Het is hierbij erg belangrijk dat u zelf trouw de oefeningen doet die uw fysiotherapeut u voorschrijft.

Wij wensen u een voorspoedig herstel toe!

Tot slot

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: www.ghz.nl.

Ook kunt u bellen naar het algemene nummer (0182) 50 50 50.

Colofon

Uitgave : Groene Hart ziekenhuis, Gouda
productie: Marketing & Communicatie
september 2020
04.12.043