



# Dagelijks bewegen na knieprothese

Zelfstandigheidsproblemen na een knieprothese

Ergotherapeutisch advies voor de revalidant

© oktober 2020



Uw gezondheid

Onze grootste zorg

 St-Jozefs  
**kliniek**  
**Izegem**

## Inleiding

Ernstige beschadiging van het kniegewricht ten gevolge van reuma of artrose vormt vaak een aanzienlijke belemmering en beperkt de bewegingsmogelijkheden. Een totale knieprothese biedt daarvoor een oplossing. Na deze ingreep volgt een revalidatieperiode.

Met deze brochure willen we jullie aandachtspunten en advies meegeven omtrent de revalidatie en het leven met een totale knieprothese in het dagelijkse leven.

Voor meer inlichtingen of specifieke vragen kan je terecht bij uw arts orthopedist, verpleging, kinesitherapeut of ergotherapeut.

### 1. Leven na een knieprothese

#### 1.1 Leefregels

- Verander regelmatig van houding.
- Vermijd langdurig zitten of staan.
- Kniestrekking is van belang, leg daarom geen kussen onder de knie; ook niet tijdens het slapen.
- De grootste vijand van de prothese is zwaarlijvigheid. Slijtage wordt hierdoor versneld.
- Vermijd het tillen van zware voorwerpen.
- Vermijd hurkzit en ga liever niet op de knieën zitten.
- Zorg voor gesloten schoenen, met een hak tussen 2 à 4 cm.
- Vermijd snelle draaibewegingen op het geopereerde been. Draai stap voor stap.

#### 1.2 Een voorwerp oprapen.

## 2. Verplaatsingen

- Steun op het niet-geopereerde been.
- Buig het lichaam naar voren en hef gelijktijdig het GEOPEREERDE BEEN naar achteren.
- Neem steun met één hand op tafel, stoel...



### 2.1 Stappen

Tijdens de opname wordt snel na de operatie gestart met gangreëductie. De geopereerde knie mag direct belast worden. Dit betekent dat u volledig mag doorsteunen.

U leert eerst stappen met een loopkader, daarna met twee krukken.

### Looprek of krukken op maat brengen

Sta gewoon rechtop met de armen naast het lichaam. De handvaten van uw looprek of de kruk komen ter hoogte van het polsgewricht.



Wanneer u met één kruk stapt, hou deze steeds aan de niet-geopereerde zijde.

### 2.2 Rechtop staan en gaan zitten

Om vanuit een stoel of zetel tot stand te komen, gaat u zich best met beide handen op de leunin-

gen opduwen. Kom daarbij voorover met uw bovenlichaam en plaats het geopereerde been naar voor.

Neem vervolgens uw loophulpmiddel vast.



Zet bij het gaan neersitten het geopereerde been naar voor en neem steun met beide handen op de leuning van de stoel of zetel.

### 2.3 In en uit bed stappen

Ga op de rand van het bed zitten, dichtbij het hoofdkussen. Verplaats het bekken zoveel mogelijk naar achteren.

Draai vervolgens de benen en het bekken in één keer in het bed. Het heffen van het geopereerde been wordt gemakkelijk door het niet-geopereerde been onder het geopereerde te houden.



Steun met beide handen op de bedrand om tot stand te komen. Schoeisel niet vergeten! Ga omgekeerd te werk bij het uitstappen.

Bij thuiskomst na uw ziekenhuisopname kunnen de meeste patiënten via de trap de slaapkamer bereiken en terug slapen in hun eigen bed.

In sommige gevallen is het nodig om een hoog-laag bed via de mutualiteit te bespreken, zodat de transfers gemakkelijker kunnen uitgevoerd worden.

### 3. Trappen

#### 3.1 Trappen opgaan

Plaats het gezonde been eerst op de trede, plaats uw geopereerde been bij samen met de kruk. De trapleuning vervangt de tweede kruk.



#### 3.2 Trappen afdalen

Plaats het geopereerde been eerst op de lagere trede, samen met uw kruk. Stap nu met de niet-

geopereerde zijde tussen de kruk en het geopereerde been.



## 4. Dagelijkse activiteiten

### 4.1 Wassen / Kleden



In de beginfase is het aan te raden om een douche te nemen in plaats van een bad. Voor de veiligheid wordt het gebruik van de douchestoel aangeraden.

Zorg voor een antislipmat zowel in als voor de douche!

Bij het aankleden, steek eerst het geopereerde been in het kledingstuk. Ga hiervoor zitten indien nodig.

### 4.2 Huishoudelijke activiteiten

Probeer de activiteiten te spreiden en niet overmoedig te zijn. Neem regelmatig rust bij tekenen van vermoeidheid. Voor keukenwerk is het handig om een krukje te gebruiken, zodat u zittend uw groenten kan schoonmaken, snijden of de maaltijd bereiden.

### 4.3 Tuinieren

Vermijd hurkzit en ga liever niet op de knieën zitten.

### 4.4 Autorijden

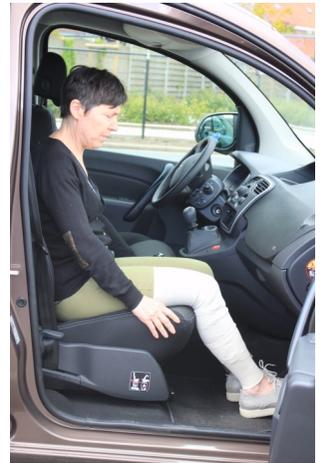
Normaal kan u na zes weken weer autorijden. Raadpleeg wel eerst uw arts en laat u adviseren over de voorwaarden van uw autoverzekering.

Volg volgende instructies op bij het in en uit de auto te stappen:

#### 4.4.1 Instappen

- Zet uw autostoel zo ver mogelijk achteruit.
- Ga met uw kuiten tegen de autorand staan.
- Ga zijdelings zitten, steun tegen de rugleuning met één hand, en met de andere hand aan het deurportier.
- Neem traag en diep plaats in de zetel, plaats hierbij het been van de geopereerde zijde lichtjes voorwaarts.
- Draai dan beide benen samen in één keer naar binnen, eventueel kan een plastieken zak op de zitting het draaien vergemakkelijken. Zet uw zetel weer in de goede stand.

#### 4.4.2 Uitstappen



Ga omgekeerd te werk bij het uitstappen. Open het portier en zet uw autozetel achteruit. Draai benen en romp samen naar de buitenkant. Sta recht.

### 5. Sport en vrije tijd

## 5.1 Fietsen

Oefen eerst op een hometrainer. Plaats het zadel voldoende hoog in het begin en zorg voor een lage weerstand. Na verdere revalidatie kan het zadel lager gezet worden.

Buiten fietsen kan als u voldoende controle heeft over uw geopereerde been, de pedalen vlot kunt ronddraaien en u zich zeker voelt in het verkeer. Fietsen is een soepele beweging die zeer goed is voor het kniegewricht. Gebruik best een (dames) fiets met een lage instap.



## 5.2 Wandelen

Wandelen is goed voor u, maar probeer niet te overdrijven. Goede stapschoenen zijn van belang. Gebruik nog een loophulpmiddel indien nodig. Rust regelmatig.

## 5.3 Zwemmen

Ook deze sport mag u gerust verder uitoefenen vanaf zes weken na de operatie.

Voor vragen omtrent de uitvoering van andere sporten kan je terecht bij uw behandelende arts.

## 6. Hulpmiddelen

Indien nodig kan u voor de uitvoering van dagelijkse activiteiten gebruik maken van enkele praktische hulpmiddelen.

- Een toiletverhoger vergemakkelijkt het gaan zitten. Ook kan men gebruik maken van steunbaren om vlotter recht te staan.
- Tapijten in huis zijn vaak hindernissen waar u gemakkelijk over kunt struikelen. U kunt ze best verwijderen.
- Bij het douchen maakt u best gebruik van een antislipmat, douchestoel en badborstel.
- Een hoog bed
- Stoffen en blik met lange steel

## 7. Revalidatie

Uw verblijf in het ziekenhuis zal ongeveer 3 à 7 dagen duren. Naast geneesheren en verpleegkundigen staan kinesitherapeuten en ergotherapeuten u bij om uw revalidatie zo vlot mogelijk te laten verlopen.

Iedere dag worden twee oefensessies van één uur voorzien.

° In de voormiddag tussen 8.00u en 12.00u

° In de namiddag tussen 13.00u en 15.00u

Mogen wij u dan ook beleefd vragen uw bezoek hiervan op de hoogte te brengen.

Na ontslag kan u uw revalidatieprogramma verder zetten:

- U kan de kinesitherapeut bij u thuis laten komen. Als u mobiel

genoeg bent, kan u ook thuis bij de kinesitherapeut langsgaan om te oefenen.



- U kan ambulantly naar de revalidatie komen in het ziekenhuis. De therapie duurt anderhalf uur per sessie. Hiervoor neemt u het best contact op met de onthaalmedewerker van de revalidatie Sarah Persyn, zij is steeds telefonisch te bereiken op 051/33 41 59. Zij zal samen met u het behandelingsmoment vastleggen.
- Indien u nog niet zelfstandig genoeg bent om naar huis te gaan, dan kan u nog even uw revalidatie verder zetten op de SP afdeling hier in het ziekenhuis. Hiervoor spreekt u het best vooraf af met de sociale dienst.

## 8. Oefeningen voor thuis

Leg op geregelde tijdstippen ijspakkingen op de knie. Dit heeft als doel

de zwelling en pijn te verminderen.

Zorg thuis dat u regelmatig in beweging bent. Oefen zo snel mogelijk op de hometrainer om de souplesse van het gewricht te bevorderen. Eventueel kunt u het zadel wat hoger zetten en fietsen op een lichte weerstand.

**NIET FORCEREN!**



## 8.1 Buigoefeningen

### Oefening 1:

In zit; buig de knie zo ver mogelijk onder de stoel. Plaats een handdoek onder de voet, dit vergemakkelijkt het plooiën.



### Oefening 2:

U kunt op de rand van de tafel of op een hoge stoel pendelen. U kunt meeduwen met de gezonde voet, om zo het buigen te bevorderen.



### Oefening 3:

Schuif de voet over het bed in de richting van uw billen.



## 8.2. Strekoefeningen

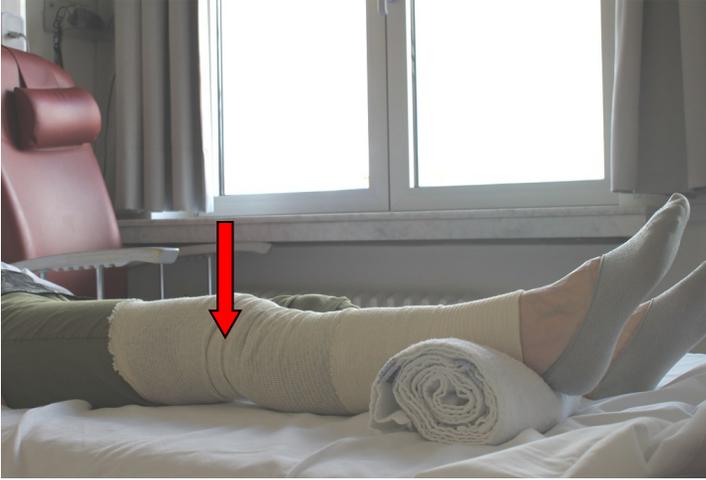
### Oefening 1:

Half zit; til de voet op en duw de knie in het kussen. Probeer de knie maximaal te strekken en de voet op te trekken.



### Oefening 2:

Plaats in lig een opgerolde handdoek onder de hiel. Streck de knie en houd aan. Doe deze oefening drie keer per dag voor tien minuten.



### Oefening 3:

Zit op een stoel en strek de knie. Houd daarna vijf seconden knie gestrekt van de grond.



## **Niet te vergeten!**

Na de operatie kan de knie en het gebied eromheen gezwollen en warm aanvoelen. Het is ook mogelijk dat u bloedingen (blauwe plekken) rondom de wonde heeft. Deze zullen geleidelijk aan verdwijnen.

**Toch kunnen er complicaties ontstaan waarbij het belangrijk is om uw dokter orthopedist te consulteren:**

- **Infectie, plaatselijke roodheid, zwelling en pijn.**
- **Uit de knie kan opnieuw wondvocht of etter lekken.**
- **Koorts.**
- **Blijvende stijfheid van de knie.**
- **Bij trombose ontstaat er een ongewenst stolsel in een bloedvat, meestal in de kuitader. Het onderbeen is hierbij pijnlijk, zwelt op, wordt rood en glanzend.**

Op werkdagen tijdens de kantooruren kan u steeds terecht met praktische vragen:

Fysieke revalidatie: 051/33 41 59  
Secretariaat orthopedie: 051/33 47 00  
Afdeling orthopedie D6: 051/33 46 70

