

FYSIOTHERAPIE
REVALIDATIE

Fysiotherapie na voorste kruisband plastiek

F12



HET VAN WEEL-BETHESDA ZIEKENHUIS

Hoofdlocatie:
Stationsweg 22
3247 BW Dirksland

vanweelbethesda.nl
mijn.vanweelbethesda.nl
0187 60 73 00

U heeft een operatie ondergaan waarbij de voorste kruisband is vervangen. Natuurlijk wilt u het dagelijks leven snel weer oppakken. In deze folder krijgt u daarvoor instructies en oefenadviezen.

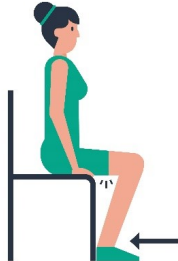
Belasten

U mag gedurende 2 weken aantappend belasten, daarna in 4 weken opbouwend naar volledig belasten. Dit betekent dat u met krukken moet lopen en het geopereerde been maar licht op de grond mag zetten. Na deze zes weken mag u met de fysiotherapeut uw been meer gaan belasten. Dit na goedkeuring van de orthopedisch chirurg.

Oefenen

Het oefenen van de knie is nodig om kapselverklevingen tegen te gaan en kracht en stabiliteit terug te krijgen. U krijgt een aanvraag voor fysiotherapie mee. Zoek zelf contact met een therapeut met wie u verder wilt oefenen, het liefst iemand die over oefenapparatuur beschikt.

Probeer zeker in het begin vijf keer per dag te oefenen (twee keer 's morgens, twee keer 's middags en één keer 's avonds) en voer het aantal herhalingen op tot twintig keer.

1		Met gestrekt en ondersteund been de knieholte krachtig naar beneden drukken, waarbij de bovenbeenspieren aanspannen.
2		De knie buigen. Probeer zo snel mogelijk de 90° te halen, maar blijf echter binnen de pijngrens. Soms duurt het drie à vier weken voor u deze stand haalt.
3		De knie buigen. Probeer zo snel mogelijk de 90° te halen, maar blijf echter binnen de pijngrens. Soms duurt het drie à vier weken voor u deze stand haalt.

In en uit bed komen

Als u uit of in bed wilt gaan ondersteun dan het geopereerde been bij de enkel met het andere been. De fysiotherapeut in het ziekenhuis zal dit de eerste keer met u doornemen.

Lopen met krukken

De eerste zes weken met twee krukken lopen. In overleg met de fysiotherapeut het lopen met krukken afbouwen. Zet de krukken naar voren, zet het geopereerde been er tussen en stap met het goede been door.

Trap op

- Goed leunen op de kruk en de leuning;
- het gezonde been op de volgende trede;
- het geopereerde been en de kruk er naast zetten.

Trap af

- Eerst het geopereerde been met de kruk een trede lager;
- goed op de kruk en de leuning steunen;
- het gezonde been bijzetten.
- De fysiotherapeut in het ziekenhuis laat u zien hoe u de andere kruk kunt meenemen.
- Een stoep of drempel op dezelfde manier, alleen gebruikt u dan twee krukken.

Slapen

De eerste 4 dagen op de rug met gestrekte knie slapen. Leg geen kussen onder de knie tijdens het slapen. Leg het been de eerste weken vaak hoog om het vocht zoveel mogelijk af te laten voeren.

Meer informatie

Heeft u vragen of wilt u meer informatie? Kijk dan in uw persoonlijk PatiëntenPortaal, op onze website of vraag het aan uw zorgverlener via de BeterDichtbij app of telefonisch.

PatiëntenPortaal

Op ons PatiëntenPortaal mijn.vanweelbethesda.nl kunt u terecht voor veilige toegang tot uw medisch dossier, persoonlijke gegevens, het maken en inzien van afspraken en voorlichting over uw aandoening en/of behandeling. Het portaal is toegankelijk met behulp van uw DigiD.

BeterDichtbij app

Met de gratis BeterDichtbij app heeft u eenvoudig en veilig contact met uw eigen arts of andere zorgverlener. Wanneer uw e-mailadres en uw mobiele telefoonnummer correct geregistreerd zijn in ons systeem, ontvangt u na het maken van uw eerste afspraak een uitnodiging voor deze app.

Hulp nodig bij het PatiëntenPortaal of BeterDichtbij?

Neem contact op met de Digihulp van CuraMare via digihulp@curamare.nl of 0187 89 10 10 (tijdens kantooruren).

Vergoeding van uw zorgkosten

Niet alle zorg in het ziekenhuis wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. U betaalt ook altijd de hoogte van uw eigen risico. Vraag vooraf bij uw zorgverzekeraar of uw behandeling in ons ziekenhuis vergoed wordt.

Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis is
onderdeel van:



CURAMARE

Ouderenzorg - Thuiszorg - Ziekenhuiszorg