

FYSIOTHERAPIE  
REVALIDATIE  
ORTHOPEDIE &  
TRAUMATOLOGIE

# Fysiotherapie na hechten van de meniscus

---

F19



**HET VAN WEEL-BETHESDA ZIEKENHUIS**

Hoofdlocatie:  
Stationsweg 22  
3247 BW Dirksland

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

**U heeft een arthroscopie van de knie achter de rug waarbij uw meniscus is gehecht. Natuurlijk wilt u het dagelijks leven snel weer oppakken. Hier krijgt u daarvoor instructies en oefenadviezen.**

### **Algemeen**

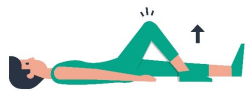
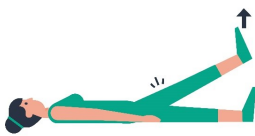
Na het hechten van de meniscus moet u gedurende een aantal weken met krukken lopen. Na de operatie zal de fysiotherapeut met u doornemen hoe u moet lopen met krukken en hoeveel u op het geopereerde been mag staan. De geopereerde knie mag niet verder dan 90 graden buigen gedurende 3 maanden. Let er dus op dat u niet te ver buigt bij het gaan zitten, opstaan en in en uit de auto stappen. Ga zitten bij het aantrekken van onderbroek, broek, sokken en schoenen en buig niet te ver door.

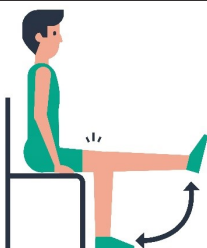
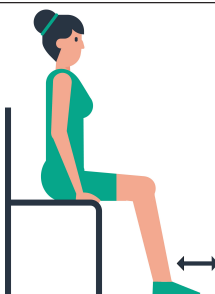
### **Oefenen**

Het oefenen van de knie is nodig om kapselverklevingen tegen te gaan en de kracht en stabiliteit terug te krijgen.

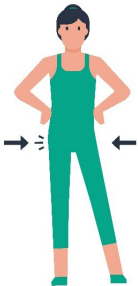
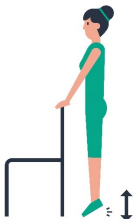
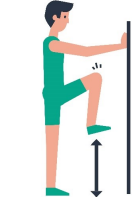
Probeer zeker in het begin, vijf keer per dag te oefenen (twee maal 's morgens, twee maal 's middags en één maal 's avonds).

### **Oefeningen**

|   | Oefeningen liggend                                                                  |                                                                                                            |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 |  | Uw been gestrekt neer leggen, waarbij u de knieholte naar beneden drukt en zo de bovenbeenspieren aanspant |
| 2 |  | Uw knie rustig optrekken in de richting van de borst. Niet verder dan 90 graden buigen in de knie (haaks)  |
| 3 |  | Één voor één de benen gestrekt een stukje optillen                                                         |

|   | Oefeningen zittend                                                                 |                                                                                                                                                           |
|---|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 |   | Zit goed achterin de stoel.<br>Nu de knie strekken; het been zo recht mogelijk maken                                                                      |
| 2 |   | Ga op een stoel zitten of op de rand van het bed.<br>Schuif uw voet zo ver mogelijk naar achteren. Ga niet verder dan 90 graden buigen in de knie (haaks) |
| 3 |  | Hef uw been een klein stukje. De knie blijft gebogen. Hierbij komt de voet los van de grond                                                               |

Na 6 weken

|   | Oefeningen staand                                                                   |                                                                                                                             |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 |    | In lichte spreid stand gewicht verplaatsen van linker op rechter been en omgekeerd                                          |
| 2 |    | Op de tenen staan                                                                                                           |
| 3 |   | Het geopereerde been optrekken, de knie in de richting van de borst. Ga niet verder dan 90 graden buigen in de knie (haaks) |
| 4 |  | In stand het geopereerde been naar achteren optillen; strek in de heup en beweeg de romp niet naar voren                    |
| 5 |  | Het geopereerde been zijwaarts optillen met de voet recht naar voren en hierbij goed rechtop blijven staan                  |

## Fietsen

Als u goed op één been kunt staan kunt u rustig proberen te gaan fietsen. Houd hierbij rekening met buigen van de knie (maximaal 90 graden). Begin met een lage weerstand en fiets niet tegen harde wind in. Als de mogelijkheid er is kunt u het beste beginnen met fietsen op een hometrainer. Wanneer de knie nog niet tot maximaal 90 graden kan buigen, is het handig om het zadel van de hometrainer wat hoger te zetten dan dat u normaal gewend bent.

## Lopen met krukken

- De eerste 4 weken loopt u met 2 krukken. In de weken erna, als u steeds meer gewicht gaat zetten op het geopereerde been, mag u de kruk aan de geopereerde kant weglaten.
- Buiten lopen zonder krukken mag pas als de knie stabiel genoeg is en het nemen van een stoep zonder problemen gaat.
- Zet de krukken naar voren, zet het geopereerde been er tussen en stap met het niet geopereerde been ernaast.

### *Trap op*

1. Goed leunen op de kruk en de leuning;
2. het niet-geopereerde been op de volgende trede;
3. het geopereerde been en de kruk er naast zetten.

### *Trap af*

1. Eerst de kruk en het geopereerde been een trede lager;
  2. goed op de kruk en de leuning steunen;
  3. het niet-geopereerde 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.

## Autorijden moet veilig zijn

Met autorijden mag u pas beginnen als u:

- Goed en volledig belast en zonder krukken kunt lopen.
- Voldoende kracht en coördinatie heeft over het geopereerde been.

Vraag bij twijfel uw verzekeringsmaatschappij om toestemming.

## **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](http://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](mailto: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