

FYSIOTHERAPIE
REVALIDATIE
ORTHOPEDIE &
TRAUMATOLOGIE

Fysiotherapie na arthroscopie van de knie

F14



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 ondergaan waarbij eventueel ook de meniscus is gehecht. Natuurlijk wilt u het dagelijks leven snel weer oppakken. In deze folder krijgt u daarvoor instructies en oefenadviezen.

Algemeen

Rustig bewegen met de knie helpt het vocht te verminderen.

Te vroeg te zwaar belasten maakt de knie dik.

Forceer de eerste twee weken niet het buigen door de knieën, hurk dus niet!

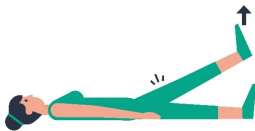
Na het hechten van de meniscus moet u gedurende een aantal weken met krukken lopen. Na de operatie zal de fysiotherapeut met u doornemen hoe u moet lopen met krukken en hoeveel u op het geopereerde been mag staan. De geopereerde knie mag niet verder dan 90° buigen gedurende 3 maanden. Let er dus op dat 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.

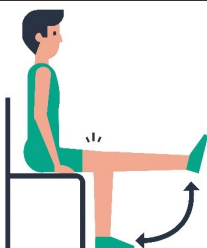
Oefenen

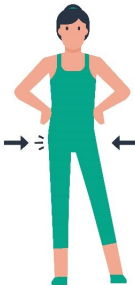
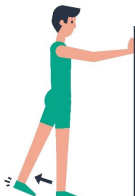
Het oefenen van de knie is nodig om kapselverklevingen tegen te gaan en de kracht en stabiliteit terug te krijgen.

Probeer zeker in het begin, vijf keer per dag te oefenen waarbij u elke oefening 10 tot 20 keer doet.

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 de eerste 2 weken
3		Één voor één de benen gestrekt een stukje optillen

	Oefeningen zittend	
1		Zit goed achterin de stoel. Nu de knie trekken; het been zo recht mogelijk maken
2		Ga op een stoel zitten of op de rand van het bed. Schuif uw voet zo ver mogelijk naar achteren. Maximaal tot 90 graden buiging
3		Hef uw been een klein stukje. De knie blijft gebogen. De voet los van de grond laten komen

	Oefeningen staand (bij het hechten van de meniscus pas na 6 weken)	
1		In lichte spreidstand gewicht verplaatsen van het linker op het rechter been en omgekeerd
2		Op de tenen staan
3		Het geopereerde been optrekken en de knie in de richting van de borst bewegen. De eerste 2 weken tot 90 graden buiging
4		In stand het geopereerde been naar achteren optillen; strek in de heup, beweeg de romp niet naar voren
5		Het geopereerde been zijwaarts optillen met de voet recht naar voren en hierbij goed rechtop blijven staan

Hometrainer/Fietsen

Fietsen op een hometrainer, zodra de knie makkelijk de 90 graden buigen haalt. Begin met het zadel aan de hoge kant te zetten en begin zonder weerstand.

Zodra u goed op één been kunt staan en dus makkelijk op en af kunt stappen mag u ook op een gewone fiets.

Lopen met krukken

- Het is de bedoeling dat u ongeveer twee dagen met de krukken loopt. Indien nodig op één kruk over gaan. De kruk aan de niet geopereerde kant blijven gebruiken.
- De eerste 4 weken loopt u met 2 krukken wanneer de meniscus gehecht is. In de weken erna, als u steeds meer gewicht gaat zetten op het geopereerde been, mag u de kruk aan de geopereerde zijde weg laten.
- Buiten lopen zonder krukken mag pas als de knie stabiel genoeg is en nemen van een stoep geen probleem is.
- 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 tree 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.

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 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