

Kleine Beer 132-134
1562 VH Krommenie
tel: 075-6210702
e-mail: fysiotherapie@fitkrommenie.nl
website: www.fitkrommenie.nl



Algemene aanwijzingen t.a.v. uw herstel na een nieuwe knie.

U bent kortgeleden geopereerd aan uw knie en hebt een nieuwe knie gekregen. Na deze operatie is het normaal dat uw knie pijnlijk, dik en warm is wat geleidelijk zal afnemen. Volg de instructies die u gekregen heeft van uw ziekenhuis en daarna van uw therapeut goed op voor een zo voorspoedig mogelijk herstel. De duur van uw herstel is ongeveer vier tot zes maanden en over het algemeen bent u na een jaar weer volledig "de oude".

Wat kunt u verwachten? De eerste periode (tot drie maanden) is uw knie erg stijf en pijnlijk. In die periode is het belangrijk dat u goed met uw krukken blijft lopen. De behandeling is dan m.n. gericht op het herwinnen van een goede strekking van de knie en een buiging voorbij de 90 graden. Als dat bereikt is, verschuift de aandacht naar een opbouw in kracht en een afbouw in krukken. Als de krukken volledig zijn afgebouwd, richten we ons op kracht en uithoudingsvermogen van de knie zodat u uiteindelijk weer in staat bent om uw activiteiten naar behoren te kunnen uitvoeren.

Wat kunt u er zelf aan doen? Onderstaand vindt u een aantal zaken die uw herstel ten voor- of nadele kunnen beïnvloeden. Ik hoop dat u hiermee uw voordeel kunt doen.

Overgewicht.

Voorkom overgewicht. Overgewicht betekent extra belasting van de toch al beschadigde gewrichten. Daarom is afvallen een van de beste manieren om de toestand van uw knie te verbeteren en de resultaten van de operatie te optimaliseren. Win advies in bij uw huisarts voordat u begint met uw dieet.

Roken.

Stop met roken Als u nog niet was gestopt, is het misschien een goed moment om dat nu te doen. Dit vermindert namelijk de kans op complicaties tijdens en na uw operatie. Heeft u behoefte aan advies en ondersteuning, dan kunt u terecht bij uw huisarts.

Vangnet.

Schakel mensen in om u te helpen Het is wenselijk dat u iemand in uw omgeving hebt, partner, familielid, vriend(in), kennis, die de weken na de operatie ondersteuning kan bieden bij huishoudelijk werk en persoonlijke verzorging. Dit kunnen overigens ook meerdere personen zijn die afwisselend begeleiding bieden.

Sterke beenspieren.

Maak uw spieren sterker. Een goede voorbereiding is heel belangrijk. Sterke spieren en een goede lichamelijke conditie kunnen de revalidatie na de operatie makkelijker maken. U kunt thuis al oefeningen doen om de spieren rond het kniegewricht te versterken en het kniegewricht zelf zo beweeglijk mogelijk te houden. Ook het lopen met elleboogkrukken kunt u voor de operatie al oefenen. Wanneer de operatiedatum bekend is, raden wij u aan om bij ons alvast een afspraak maken voor na uw ziekenhuisopname. U kunt alvast de oefeningen voor na de operatie thuis doornemen. Zo pakt u het na de operatie makkelijker op. Deze oefeningen maken uw spieren sterker en houden u soepel. Belangrijk hierbij is dat u al deze oefeningen doet afhankelijk van de pijn. Wanneer een bepaalde oefening pijn veroorzaakt moet u deze oefening niet doen.

Regel aanpassingen in uw woonomgeving

Omdat u ongeveer 3 maanden met 1 of 2 twee krukken zal lopen, kunt u voor uw operatie in uw woning al een aantal dingen doen die uw thuiskomst na de operatie makkelijker en veiliger maken. U heeft hiervoor hulp nodig van uw familie of vrienden. Hieronder volgt een aantal adviezen.

- Verwijder waar mogelijk losse kleden om struikelen te voorkomen. Als u de kleden niet kunt verwijderen breng er dan een antislip laag onder aan. Denk ook aan losliggende bedrading
- Zorg dat de overgang tussen verschillende soorten vloerbedekking zo gelijkmatig en veilig mogelijk verloopt om struikelen te voorkomen.
- Trappen: Zorg dat de leuning goed zijn verankerd aan een of beide zijden van de trap (indien van toepassing).
- Zorg dat eventuele trapbekleding veilig en vlak is.
- Zet meubels zo neer dat looppaden niet worden versperd en dat er voldoende ruimte is voor een looprekje, krukken of rollator
- Verplaats veel gebruikte voorwerpen naar een gemakkelijke bereikbare plaats ongeveer ter hoogte van uw taille