

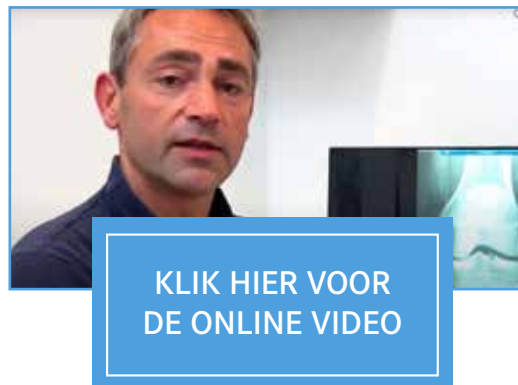
BEWEGEN IS LEVEN

E-BOEK
REVALIDATIE
NA PLAATSSEN
KNIE
PROTHESE

deblaeij
actief & vitaal

Dit e-boek is ontwikkeld ter ondersteuning van een orthopedisch revalidatietraject na operatie waarbij een totale/partiële knieprothese is geplaatst. Het document is informatief en ondersteunend maar zal nooit de revalidatie in de fysiotherapiepraktijk kunnen vervangen.

Bekijk hier de video van dr. R Zwartelé van OrthoXpert groep Nederland



Dit e-boek is in een samenwerking ontwikkeld door onderstaande fysiotherapie praktijken. Alle rechten voorbehouden. De informatie in dit e-boek is voor persoonlijk gebruik. Commercieel gebruik is niet toegestaan tenzij hiervoor schriftelijke toestemming is verleend.

deblaeij
actief & vitaal

Fysiotherapie
SaFyR
Yerseke - Hansweert

_fysant



FYSIO FOR YOU



PMC IN BALANS

Para Medisch Centrum | Fysiotherapie | Revalidatie

1. INLEIDING	PAGINA 3
2. VOOR DE OPERATIE	PAGINA 4
3. NA DE OPERATIE	PAGINA 5
4. REVALIDATIE	PAGINA 7
4.1. METINGEN	PAGINA 12
4.2. LEEFREGELS EN ADVIEZEN	PAGINA 13
4.3. VEEL GESTELDE VRAGEN	PAGINA 14
5. OEFENINGEN	PAGINA 16

INLEIDING

Waarschijnlijk ben je net geopereerd of ga je geopereerd worden aan de knie. Dit E-boek is bedoeld om je voor, tijdens en na dit proces zo goed mogelijk te informeren over de gang van zaken. Dit betreft algemene informatie, maar met name informatie over hoe wij te werk gaan in de praktijk. Jij, de patiënt, staat centraal en wij staan voor een op-maat-gemaakt behandeltraject. Dit houdt in dat dit E-boek dus een richtlijn is en één van de hulpmiddelen om je te begeleiden tijdens de revalidatie. Iedereen is anders en heeft zijn of haar eigen specifieke doelen in de revalidatie. Hiervoor zal je persoonlijk benaderd worden om het behandelplan aan te passen op jou als persoon.

Het liefst zien we de client voordat hij of zij geopereerd wordt om verschillende testen en vragenlijsten af te nemen. Hierdoor krijgen we een goed beeld van de situatie voor de operatie. Zo wordt er onder andere gevraagd naar pijn en het activiteitsniveau. Er zullen fysieke metingen uitgevoerd worden ten aanzien van de beweeglijkheid van het kniegewricht (buigen en strekken), het uithoudingsvermogen en de kracht van het been. Dit laatste wordt gemeten met speciale apparatuur zodat het verschil tussen links en rechts maar ook voor en na de operatie goed inzichtelijk gemaakt kan worden. De resultaten van de testen en vragenlijsten worden dan ook opgeslagen om na de operatie en na de revalidatie te kunnen vergelijken.

Ook kunnen wij je oefeningen geven ter voorbereiding op de operatie. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat een goede algemene conditie en een goede kracht in de benen zorgen voor een sneller en beter herstel na de operatie. Bovendien kunnen we ons voorstellen dat je vooraf al wat vragen hebt.

In de revalidatie krijg je te maken met fysiotherapeuten die veel ervaring hebben opgebouwd in de revalidatie na een orthopedische ingreep. Het kan zijn dat er meerdere therapeuten betrokken zijn in het behandelproces maar dit waarborgt de continuïteit van de revalidatie. Meer informatie over de therapeuten kun je vinden op de [website van de praktijk.](#)

NA DE OPERATIE

03

Na de operatie komt één van de therapeuten zo snel mogelijk bij je langs voor een intake. Tijdens dit bezoek wordt gekeken naar het verloop van de operatie, eventuele complicaties en de fysieke status. De fysieke status omvat jouw huidige pijnbeleving, het lopen met krukken als ook de beweeglijkheid van de knie. Eventuele problemen in het functioneren in de thuissituatie worden besproken en je ontvangt hiervoor tips en adviezen.

Na de intake zal de therapie deels individueel en deels in groepsverband in de praktijk plaatsvinden. Eén van de voordelen hiervan is dat je ervaringen kunt uitwisselen met mensen die eenzelfde operatie hebben meegemaakt. Hiernaast bieden we alle faciliteiten die een goede revalidatie nodig heeft. Over de inhoud van de therapie lees je later meer.

Ongeveer 6 weken na de operatie zul je een controleafspraak hebben bij de orthooped. Laat ons de datum hiervan weten, dan geven wij een tussentijdse rapportage mee met de huidige stand van zaken.



Verzekering

Fysiotherapie na een nieuwe knieoperatie wordt vergoed vanuit de basisverzekering vanaf de 21e behandeling. De eerste 20 behandelingen komen uit de aanvullende verzekering. Heeft u geen aanvullende verzekering of een verzekering die minder dan 20 behandelingen per jaar vergoed dan moet u het niet vergoede deel zelf betalen.

Voorbeeld:

U heeft een verzekering bij CZ met een aanvullende verzekering die 9 behandelingen vergoed. Dan moet u nog 11 behandelingen zelf betalen voordat de behandelingen vanuit de basisverzekering vergoed gaan worden. Houd er rekening mee dat voor zorg uit de basisverzekering altijd het eigen risico wordt aangesproken. Dit eigen risico is na een operatie toch al verbruikt, maar wanneer de revalidatie in een ander kalenderjaar valt dan de operatie kan toch uw eigen risico opnieuw aangesproken worden.

Haal en brengservice

Bij Fysio For You kunt u gebruik maken van de unieke haal en brengservice. Wij stellen de haal- en breng service beschikbaar in de eerste 6 weken na de operatie. Gedurende deze periode word je door één van onze chauffeurs opgehaald voor een uur therapie. Hierna word je ook weer thuisgebracht. Houd er rekening mee dat je klaar bent om opgehaald te worden. Na deze 6 weken mag je normaal gesproken weer zelf autorijden en ben je in staat om zelf naar de praktijk toe te komen voor de revalidatie.

De revalidatie kan in 3 verschillende fases opgedeeld worden:

- 1e fase: 0-6 weken
- 2e fase: 6-12 weken
- 3e fase: 12-16 weken

1e Fase

We zullen ons in deze fase met name richten op:

- De beweeglijkheid van je knie, de mobiliteit. De beweeglijkheid van je kniegewricht zal gedurende de revalidatie toenemen. Om dit te kunnen bewerkstelligen zul je vanaf het begin af aan huiswerk oefeningen en adviezen meekrijgen.
- Het wondherstel in de eerste 6 weken na operatie. Hierover lees je verder in dit E-boek meer.
- Over het algemeen kunnen mensen met een nieuwe knie na 3 weken met 1 kruk lopen en na 6 weken zonder krukken. We zullen het lopen met krukken en het traplopen samen oefenen om te zorgen voor een veilig thuis situatie.

2e Fase

Nu gaan we steeds meer werken aan het verbeteren van:

- Kracht
- Uithoudingsvermogen
- Functioneel trainen/ oefenen van activiteiten uit het dagelijks leven

Onze doelstelling is om de revalidatie zo functioneel mogelijk in te zetten. Dat houdt in dat er uiteraard gebruik wordt gemaakt van apparatuur om je kracht en conditie te verbeteren. Maar het belangrijkste is hoe je deze kracht en conditie om kunt zetten naar het dagelijks leven, ten gunste van de kwaliteit van leven.

REVALIDATIE

3e Fase

De laatste fase van de revalidatie is tevens de langste fase. Deze fase vraagt het meeste geduld, omdat de verbetering minder snel gaat dan in de eerste 2 fases. Deze fase verloopt bij elke patiënt op een langzamer tempo, en is ook afhankelijk van je eigen persoonlijke doelen.

De 3e fase bestaat uit

- Zelfstandig bewegen
- Oppakken van de normale functies zoals werk, hobby en sportactiviteiten
- Kracht en algemene conditie optimaliseren
- Toewerken naar het behalen van het hoofddoel

Herstel

Over het algemeen moet je rekening houden met een herstelperiode van 4 tot 6 maanden, waarbij je de eerste 6 weken de meeste beperkingen zult ondervinden. De verwachte herstelperiode wordt regelmatig onderschat. Vaak is er pas na een jaar sprake van een eindtoestand. En zelfs na deze tijd kan er nog langzaam enige verbetering optreden. Na 6-8 weken zijn de littekens goed hersteld en begint het opbouwen van nieuw weefsel. Het herstel verloopt niet bij iedereen gelijk, en hangt af van verschillende factoren. Dit is erg afhankelijk van je doel, maar ook van eventuele complicaties tijdens en/of na de operatie.

Grenzen bepalen is lastig, maar dit kun je in de eerste 6 weken het beste doen aan de hand van optredende ontstekingsverschijnselen. Deze zijn roodheid, zwelling, warmte en pijn. Vaak komen deze signalen later dan het moment van belasting zelf en dit kan een valkuil zijn. Misschien besluit je op een goede dag wat verder te wandelen dan anders. Dan kan het zijn dat de knie later op de dag of de volgende ochtend pijnlijker, dikker en/of warmer is. Dat is een teken dat de belasting die dag te veel is geweest. Dit is niet erg, maar als dit structureel gebeurt kan dit het herstel vertragen. Andersom is dit ook mogelijk. Een beperkte mate van pijn hoort bij de revalidatie. Als je de pijn altijd probeert te vermijden bij het bewegen dan kan dit als gevolg hebben dat de knie langer stijf blijft dan nodig. Dit kan het herstel vertragen. Het beste kun je het oefenen verdelen over de dag. Kort en vaak oefenen is beter dan één keer per dag lang oefenen.

REVALIDATIE

Belasting/Belastbaarheid

Voordat we uitleg geven over de verhouding tussen de belasting en de belastbaarheid, geven we in het kort uitleg wat deze begrippen inhouden.

- **Belasting**

de kracht die een activiteit op het weefsel of gewricht geeft

- **Belastbaarheid**

de kracht die het weefsel of gewricht kan hebben voor overbelasting optreedt

Hoe kom je erachter of de belasting en de belastbaarheid in verhouding zijn? Dit kun je inschatten aan de hand van de pijn en de reactie op de activiteiten die je uitvoert. Op het moment dat je de nieuwe knie belast, zul je achteraf wat meer pijn kunnen ervaren dan voordat je de activiteit deed. Als deze na-reactie lang aanhoudt (meer dan een uur), dan heb je de nieuwe knie te veel belast.

Op het moment dat de nieuwe knie de belasting van 100 meter lopen met 2 krukken aan kan en je loopt 90 meter, dan zal je achteraf weinig extra klachten ervaren. Als je in dezelfde situatie 120 meter zou lopen, dan kun je tijdens of achteraf meer klachten ervaren. Wanneer je na deze 120 meter rust neemt, is het belangrijk om in de gaten te houden hoelang de reactie duurt.

Wat kun je met deze informatie?

Als we het voorbeeld van hierboven nemen, dan weet je nu dat 120 meter teveel belasting was voor de knie. De volgende keer als je gaat lopen, zorg je ervoor dat het aantal meters dat je loopt minder is dan 120. Stel je loopt de eerstvolgende keer 90 meter. Achteraf heb je geen reactie, omdat de belastbaarheid van uw knie 100 meter is. Deze informatie kun je dan weer meenemen in de volgende keer dat je gaat lopen. Het uiteindelijke doel is om uit te zoeken waar de grens ligt tussen de belasting en de belastbaarheid van jouw knie. Wanneer dit duidelijk is, kan je op de juiste intensiteit en belasting de belastbaarheid vergroten. Ook zorg je op deze manier voor een zo spoedig mogelijk herstel.

A close-up photograph showing a person's hands gripping the handles of two white crutches. The person is wearing a light blue shirt and tan trousers. The background is a plain, light-colored wall.

REVALIDATIE

Looptraining

In dit hoofdstuk bespreken we hoelang je ongeveer met krukken moet lopen en waarom. Ook komt aan bod hoe je met krukken moet lopen. De operatie is achter de rug en je bent ontslagen uit het ziekenhuis. Daar werd je verteld dat de nieuwe knie volledig belast mag worden, maar waarom moet je dan toch met krukken lopen? Dit komt omdat de weefsels in en rondom de knie nog niet volledig belast kunnen worden en de spieren rondom de knie nog niet kunnen aanspannen. Vaak is het al mogelijk om binnen deze 6 weken af te bouwen naar 1 kruk binnenshuis. Het is belangrijk om dit in overleg te doen met je fysiotherapeut.

Waarom is dit zo belangrijk?

Het lichaam moet wennen aan de nieuwe knie. Daarnaast moet het weefsel rondom de nieuwe knie en de wond van de operatie herstellen. Ook is het belangrijk dat het looppatroon geoefend wordt in deze 6 weken, zodat deze bij het afbouwen met krukken zo normaal mogelijk is.

REVALIDATIE

In de volgende video's wordt uitgelegd hoe je met krukken moet lopen, een bus in en uit moet stappen en hoe je de trap op en af kunt lopen na een operatie aan je knie.



KLIK HIER VOOR
DE ONLINE VIDEO

Belangrijk bij het lopen met krukken is dat je de voet probeert goed af te rollen en daarbij de knie te strekken. Probeer de paslengte van beide benen even groot te maken.

Traplopen

- **Naar boven**

Neem je krukken in 1 hand door de kruk die je niet gebruikt overdwars in de andere hand te nemen, naast het handvat van de andere kruk. Je andere hand heb je op de leuning. Stap met je niet-geopereerde been op de trede en sluit met het geopereerde been en de kruk aan.

KLIK HIER VOOR
DE ONLINE VIDEO

- **Naar beneden**

Zet eerst de kruk 1 trede lager. Zet dan je geopereerde been erbij. Sluit aan met je niet-geopereerde been.

KLIK HIER VOOR
DE ONLINE VIDEO

REVALIDATIE

In- en uit de bus stappen

Het in de bus stappen is vergelijkbaar met het traplopen. Neem de krukken in 1 hand en pak met de andere hand een handvat in de bus. Stap op de verhoging met je niet-geopereerde been, ga zijwaarts zitten en draai je benen bij. Bij het uitstappen draai je deze volgorde om. Draai eerst de benen uit de bus. Zet 1 kruk neer en de andere hand heeft een handvat vast. Sta eerst op het niet-geopereerde been en sluit met je geopereerde been aan.



[KLIK HIER VOOR
DE ONLINE VIDEO](#)

4.1. Metingen

Er zullen meerdere testmomenten volgen na de operatie, dit zijn dezelfde testen die gedaan zijn voorafgaand aan de operatie. Deze vinden plaats direct na de operatie en 3, 6 en 12 maanden na de operatie. Elke keer zullen de resultaten worden vastgelegd. Door middel van objectieve meetwaarden kunnen we de voortgang van de revalidatie betrouwbaar in kaart brengen. Dit is een nauwkeurige manier van werken, omdat de resultaten worden uitgedrukt in cijfers. Zo is het snel duidelijk in welke mate het herstel vordert en waar nog aan gewerkt moet worden. De resultaten worden tevens vastgelegd in een brief voor de orthopeed, zodat deze het herstel kan beoordelen bij de controleafspraken. Wij vragen je daarom om tijdig door te geven wanneer deze afspraken plaatsvinden, zodat de therapeut de brief kan opstellen.



REVALIDATIE

4.2. Leefregels en adviezen voor de eerste weken na de operatie

- Bij het slapen is meestal het slapen op je rug het meest aangenaam. Mocht je op je zij willen slapen, dan kan een kussen tussen de knieën gebruikt worden. Als je op de rug ligt, leg dan geen kussen onder de knie! Dit kan het strekken van de knie tegengaan omdat deze te lang gebogen ligt in rust. Een volledige goede strekking van de knie is nodig voor een goed looppatroon.
- Bij het opstaan of zitten in/uit de stoel kun je jezelf met beide handen opduwen en eventueel de geopereerde knie strekken met meer druk op het gezonde been. Dit is helpend wanneer je de geopereerde knie nog niet ver genoeg kunt buigen.



KLIK HIER VOOR
DE ONLINE VIDEO

- Ga niet langer dan 30 minuten zitten met de benen naar beneden. Dit is in verband met stuwing en/of pijn.
- Als er zwelling aanwezig is, leg je been dan hoger dan uw heup. Ook mag je 10 minuten koelen met een coldpack.
- Wissel lopen, zitten en staan regelmatig af.
- Span de bovenbeenspieren aan door de knie te strekken. Het strekken van de knie is belangrijk. Probeer dit veel te oefenen.
- Maak geen draai terwijl je alleen op het geopereerde been steunt.
- Neem contact op met de huisarts of specialist wanneer:
 - De pijn toeneemt in combinatie met roodheid en koorts
 - Als je een dik, pijnlijk en glanzend onderbeen hebt.

REVALIDATIE

4.3. Veelgestelde vragen

- **Na de training krijg ik pijn en wordt de knie dikker en dit maakt me onzeker wat moet ik doen?**

Neem rust en leg je been omhoog, koelen naarmate je daar behoefte aan hebt ter pijnstilling. Het is normaal dat de knie een reactie geeft na het oefenen, wanneer de pijn te lang aanwezig blijft is de belasting op dit moment te groot geweest. Overleg tijdens de volgende therapie sessie met de fysiotherapeut over eventuele aanpassingen.

- **Ik blijf pijn houden in de nacht ondanks dat ik nu 6 weken na de operatie ben, is dit wel goed?**

Vaak is de pijn in de nacht een reactie op activiteiten die je overdag gedaan hebt, het kan zijn dat je teveel hebt gedaan overdag. In de nacht lig je vaak lang in eenzelfde houding, ook dit kan ervoor zorgen dat je wakker wordt van de pijn. Wanneer je in de nacht wakker wordt van de pijn helpt het meestal om de knie in een andere houding te leggen.

- **Ik mag nu zonder krukken lopen maar voel dat ik toch snel in overbelasting ga als ik wandel. Hoe ga ik hier mee om?**

Soms kan het nuttig zijn om langer met krukken te lopen als de aangegeven 6 weken, om een goed looppatroon aan te leren. Ook de afstand en ondergrond kunnen van invloed zijn op de mate van belasting.

REVALIDATIE

4.3. Veelgestelde vragen

- **Hoelang blijft mijn knie pijnlijk?**

Hoelang de knie pijnlijk blijft is afhankelijk van meerdere factoren. Je zult merken dat in het begin de knie pijnlijk is in rust en zonder activiteiten vooraf, en later is de pijn in de knie een reactie op de activiteiten die je hebt gedaan. In de meeste gevallen zal de knie niet meer pijnlijk zijn na 4 tot 6 maanden. Tot een jaar na de operatie kan de knie soms pijnlijk zijn na een nieuwe of zwaardere activiteit.

- **Hoelang blijf mijn knie dik?**

Hoe lang de knie dik blijft is afhankelijk van meerdere factoren. Je zult merken dat in het begin de knie continue dik is, en later is de zwelling in de knie een reactie op de activiteiten die je hebt gedaan. Tot een jaar na de operatie kan de knie soms warm en dik zijn na een nieuwe of zwaardere activiteit.

- **Hoe vaak en hoeveel moet ik oefenen?**

Het is lastig om hier een standaard antwoord op te geven, het is namelijk afhankelijk van de fase in de revalidatie en de reactiviteit van de knie. Probeer bijvoorbeeld 3 keer per dag 10 minuten te oefenen. Het is erg belangrijk dat je de knie tussendoor voldoende rust geeft.

- **Welke schoenen doe ik aan?**

Je kunt het beste schoenen dragen die stevig om de voet zitten, bijvoorbeeld sneakers met veters. Deze schoenen geven voldoende steun tijdens het lopen en oefenen.

Na de operatie word je uit het ziekenhuis ontslagen. Je komt thuis en het duurt nog een dag of paar dagen voordat een fysiotherapeut bij je langskomt. Het is belangrijk om zo snel mogelijk na de operatie, op geleide van pijn en andere reacties zoals zwelling, de spieren rondom de heup en in het been te activeren en te gebruiken. Dit is belangrijk om zo snel mogelijk het weefsel rondom het geopereerde gebied te versterken. Hierdoor kunnen het lopen en de alledaagse functies zo snel mogelijk weer hervat worden. Hieronder vind je de oefeningen die je meteen kan gaan doen na de operatie.

Het is belangrijk om de oefeningen dagelijks te gaan uitvoeren en als het kan 2-3 keer per dag. Iedere oefening 2 series van 10-15 herhalingen uitvoeren indien mogelijk. Doe dit in een rustig tempo en op een gecontroleerde manier. Na een oefensessie is het verstandig je lichaam de nodige hersteltijd te geven. Als je bij aanvang van een nieuwe oefensessie nog pijn hebt van de vorige sessie dan kun je beter nog even wachten voor je de oefeningen opnieuw uitvoert.

OEFENINGEN

Het buigen en strekken van de enkel(s)

- Bij deze oefeningen lig je op je rug of zit je in langzit en beweeg je de voeten en tenen van je af (strekken), en trek je de tenen en voeten weer naar je toe (buigen).



[KLIK HIER VOOR
DE ONLINE VIDEO](#)

OEFENINGEN

Hak naar de bil

- Bij deze oefening lig je ook op de rug en buig je de knie en de heup, waarbij de voet plat over de ondergrond (bed of bank bijvoorbeeld) schuift. Deze oefening kan ook uitgevoerd worden in zit, met bijvoorbeeld een handdoek onder je voet.



[KLIK HIER VOOR
DE ONLINE VIDEO](#)

OEFENINGEN

Aanspannen van de bovenbeenspieren:

- Deze oefening is het makkelijkst uit te voeren in langzit of lig. Zorg ervoor dat de knie gestrekt ligt (eventueel met een rolletje/opgerolde handdoek onder de knie). Vanuit deze positie duw je de knie naar beneden (strek je de knie) en trek je de tenen naar je toe. Hierdoor span je de bovenbeenspieren aan. Houd deze aanspanning 5 seconden vast. De aanspanning kan opgebouwd worden naar 10 seconden.



[KLIK HIER VOOR
DE ONLINE VIDEO](#)

OEFENINGEN

Hakken-tenen in zit

- Bij deze oefening ga je op een stoel of aan de rand van het bed zitten met de voeten op de grond. Ga vervolgens op je tenen 'staan' terwijl je zit. Vanuit deze positie ga je naar de hakken toe.



[KLIK HIER VOOR DE ONLINE VIDEO](#)

Het been zijwaarts bewegen in stand

- Bij deze oefening mag je steun nemen aan een muur, het bed of een kast bijvoorbeeld. Beweeg je geopereerde been naar buiten, waarbij de knie gestrekt blijft en de tenen naar voren wijzen. Bij het einde van de beweging tik je de grond aan met je tenen. Het is de bedoeling dat je de romp stilhoudt.



[KLIK HIER VOOR DE ONLINE VIDEO](#)

OEFENINGEN



Het been naar achter bewegen in stand

- Ook bij deze oefening sta je bij een muur, het bed of een kast. Je strekt het been naar achteren uit.

KLIK HIER VOOR
DE ONLINE VIDEO

De knie buigen in stand

- De knie buigen in stand: De startpositie is hetzelfde als bij de hierboven genoemde oefeningen in stand. Vanuit deze positie buig je de knie en weer terug



KLIK HIER VOOR
DE ONLINE VIDEO

De knie heffen in stand

- Ook bij deze oefening begin je staand



KLIK HIER VOOR
DE ONLINE VIDEO

deblaeij

actief & vitaal

Van Cittersstraat 17
4451 BJ Heinkenszand

T 0113-562684

F 0113-567710

E info@fysiodeblaeij.nl

W www.fysiodeblaeij.nl

