




# Probleemloos leven met een totale knieprothese

58.025N

Jan Yperman Ziekenhuis • Briekestraat 12 • 8900 Ieper •  
[www.yperman.net](http://www.yperman.net) • 057 35 35 35  
[info@yperman.net](mailto:info@yperman.net) •     

*Nu je ingreep achter de rug is, kan de revalidatie gestart worden, met als doel je zo snel mogelijk op de been te brengen **om de dagelijkse activiteiten opnieuw aan te vatten**. In samenwerking met je orthopedisch chirurg streeft het revalidatieteam ernaar je een **optimaal herstel** te bezorgen.*



**Het revalidatieteam bestaat uit:**

- een revalidatiearts
- een team van kinesitherapeuten en ergotherapeuten, elk met hun subspecialisaties

Bij het begin van je opname zal vooral gewerkt worden naar pijnstilling, naar het verbeteren van de beweeglijkheid van het geopereerde gewricht en naar het krachtherstel van de spieren rond het gewricht.

Deze brochure is een werkdocument waarin je persoonlijk je evaluatie kan opvolgen. Het is nuttig om deze brochure, eens ontslagen uit het ziekenhuis, bij te houden.

Als je tijdens je revalidatie pijn of overbelastingsverschijnselen voelt of vragen hebt, aarzel dan niet om erover te spreken.

Wij staan klaar om al je vragen te beantwoorden.

**We wensen je veel succes en AVANTI !**

# 1 Het revalidatieteam

## 1.1 De revalidatiearts

- schrijft het **revalidatieprogramma** voor
- volgt **dagelijks** je revalidatie op
- bespreekt dagelijks je **evolutie** met de **kinesitherapeut en ergotherapeut**
- overlegt de **evolutie** met je **orthopedisch chirurg**



dokter Filip Lefevere

## 1.2 De kinesitherapeut

- oefent het **buigen en strekken** van de **heup**
- oefent de **kracht** van **heup -en dijspieren**
- de **therapie** vindt plaats op de **kamer**, in de **revalidatiezaal** en/of in het **zwembad** (hydrotherapie)

## 1.3 De ergotherapeut

- leert je **ergonomieprincipes** aan en geeft uitleg over **luxatiepreventie**
- leert je **veilig stappen** met een hulpmiddel tijdens de gangrevalidatie
- leert je op een **correcte manier** in- en uit bed en in- en uit de wagen stappen de trappen op en af gaan tijdens de transfertraining
- leert je jouw **zelfstandigheid** terugwinnen op gebied van alledaagse activiteiten zoals zich wassen, aan- en uitkleden,...



## 2 Verloop van de revalidatie

Dagelijks oefen je **minstens anderhalf uur** onder **begeleiding van de kinesitherapeut en ergotherapeut**.

Van zodra het mogelijk is, start je met **individuele en begeleide groepsoefeningen** in de revalidatiezalen.

### 2.1 Kinesithérapie

#### 2.1.1 Mobilisatieoefeningen

**Doelstelling:**

- de knie volledig kunnen buigen (> 90°) en strekken
- de knie volledig kunnen strekken

#### Passieve mobilisatie

= de kinesitherapeut buigt en strekt uw knie



#### Contrex

= continue passieve mobilisatie (CPM)

= beweging aan gelijke snelheid bij het buigen en strekken van de knie (isokinetisch trainen)

#### Actief geassisteerde mobilisatie

= de kinesitherapeut helpt u bij het uitvoeren van de plooi- en strekbeweging.



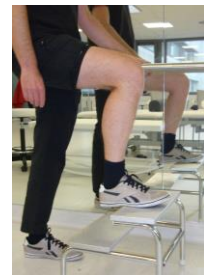
#### Actieve mobilisatie

= actief buigen en strekken van de knie (eventueel met een hulpmiddel)

hielglijden

schaats

opstapje



#### 2.1.2 Spierversterkende oefeningen

**Doelstelling:**

Het been opnieuw gestrekt kunnen heffen tegen de zwaartekracht



Met **elektrostimulatie** (passief)

## Actieve spierversterkende oefeningen:

- met of zonder weerstand
- tegen gelijke weerstand (= isotonisch trainen)



## Contrex

= isokinetisch trainen van de kniestickekkers en de kniebuigcrs.

### 2.1.3 Pijndemping

- bij wondpijn
- bij rugpijn ten gevolge van een veranderd gangpatroon d.m.v.: TENS (Transcutane Elektroneurostimulatie) - korte golf - koudetherapie: ijsapplicatie

### 2.1.4 Zwelling

- lymfedrainage
- massage
- oefeningen om de bloedcirculatie te bevorderen

### 2.1.5 Training van coördinatie, evenwicht en proprioceptie



hometrainer



pedalofiets

## Evenwicht en proprioceptie



Tenenstand



Balanceplatform

### 2.1.6 Oefeningen op kamer

Volgende oefeningen kunnen na ontslag ook thuis geoefend worden:

#### Buigen van de knie:



hielgliden



schaats

#### Strekken van de knie:

- 10 x strekken - 6 seconden houden



#### Spierversterkende oefeningen:

- neerwaarts duwen van de voet (10 x)
- 6 seconden houden

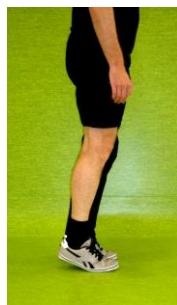


- gestrekt heffen (10 x)
- 6 seconden houden

#### Evenwicht en proprioceptie: 10 x en 6 seconden houden



door de knieën buigen



tenenstand



op één been staan  
(unipodaalstand)

## 2.2 Ergotherapie

De ergotherapeut zal je **deels op de kamer** en **deels in de oefenzaal** begeleiden bij volgende zaken:

- De ergotherapeut leert je **correcte lichaamshoudingen** aan te nemen tijdens de therapie sessies (= ergonomie principes);
- Je leert **veilig stappen** met een hulpmiddel tijdens de gangrevalidatie;
- Je leert op een **correcte manier** in- en uit bed en in- en uit de wagen stappen en de trappen op en af gaan tijdens de transfertraining;
- Je leert je **zelfstandigheid** terugwinnen op gebied van alledaagse activiteiten zoals zich wassen, aan- en uitkleden,...

### 2.2.1 Ergonomie principes bij verschillende lichaamshoudingen

#### Staan

- vermijd langdurig rechtstaan
- vermijd langdurig steunen op je krukken
- sta niet voorovergebogen
- probeer je gewicht gelijkmatig te verdelen over beide benen



#### Zitten

- zit niet te lang (maximaal één uur)
- beweeg regelmatig de voeten en de benen
- zit in een rechte zetel of stoel met een vaste leuning
- probeer zo snel mogelijk te zitten met de knie in een hoek van 90°
- zit niet met de benen gekruist



#### Liggen

- in het begin lig je op de rug
- plaats zeker geen kussens onder de knieën
- je kan gerust op een zijde slapen met een kussen tussen de knieën



## 2.2.2 Gangrevalidatie

### Stappen

Indien nodig leer je eerst stappen met een loopkader of rollator. Eens je dit onder de knie hebt, stap je met twee krukken. Binnen enkele weken stap je, na doktersadvies, met één kruk.



#### **Stappen met een loopkader of met twee krukken**

- zet beide krukken samen (of loopkader) vooruit
- plaats eerst het geopereerde been erbij
- zet nu de andere voet ernaast of voorbij



#### **Stappen met één kruk of met een wandelstok**

- neem de kruk of stok aan de niet-geopereerde zijde.
- zet de stok en het geopereerde been samen vooruit.
- de andere voet zet je nu erbij.
- draai nooit plots om, neem je tijd, verplaats je voeten, draai niet op één voet!

### Een opstapje nemen

#### **Een opstapje nemen met loopkader:**

**OP:** zet eerst het loopkader omhoog  
plaats de voet van het niet-geopereerde been  
een trede hoger en zet daarna de andere voet ernaast

**AF:** zet eerst het loopkader omlaag  
plaats eerst de voet van het geopereerde been een trede lager en zet dan de andere voet ernaast

#### **Een opstapje nemen met 2 krukken:**

**OP:** zet het gezonde been op de trede terwijl je op de krukken steunt  
plaats het geopereerde been erbij samen met de krukken

**AF:** zet de krukken een trede lager  
plaats eerst de voet van het geopereerde been een trede lager en dan de andere voet ernaast

### Trappen nemen

Trappen op - en afgaan doe je beter met één kruk en trede per trede.

Je steunt op één kruk en gebruikt de trapleuning, de tweede kruk draag je horizontaal mee.

#### **Trappen opgaan:**

- zet eerst het niet-geopereerde been één trede hoger (steun ondertussen op de kruk en op de leuning)



- zet de kruk en de voet van het geopereerde been bij op dezelfde trede

### **Geheugensteuntje:**

*“Als we de trap op gaan, gaan we naar de hemel. daar is het goed, dus zetten we het goede been éérst op de trede.”*



### **Trappen afgaan:**

- zet je kruk een trede lager
- steun goed op de kruk en de armleniging
- zet de voet van het geopereerde been naast de kruk
- zet de voet van het niet-geopereerde been bij

### **Geheugensteuntje:**

*“Als we de trap af gaan, gaan we naar de hel. Daar is het slecht, dus zetten we het slechte been éérst op de trede.”*



## **2.2.3 Transfertraining**

### **Transfer in en uit stoel of zetel**

Om recht te staan, duw je je af aan de stoel. Je plaatst het geopereerde been wat naar voor en steunt op het gezonde been.



Om neer te zitten, sta je tegen de zetel. Je neemt de armsteunen vast, brengt het geopereerde been wat naar voor en gaat zitten.



### Transfer in en uit bed komen

#### In bed:

- je neemt plaats op je bed met de geopereerde knie naar het voeteinde.
- ga diep zitten op je bed, schuif hiervoor zo ver mogelijk achteruit d.m.v. 'billenmarch'.
- ondersteun eventueel de knie met één hand of til je geopereerde been op met de hulp van het andere been.
- draai je benen in bed



#### Uit bed:

- ga rechtop zitten
- ondersteun eventueel de knie met één hand of til je geopereerde been op met de hulp van het andere been
- draai beide benen uit bed.
- sta recht door je op te duwen



### Transfers in en uit de wagen

Autorijsen doe je pas na 4 à 6 weken (op doktersadvies).

In de handel zijn draaiplateaus te koop om op het kussen te leggen die het in- en uitstappen aanzienlijk vereenvoudigen (met een dubbel gevouwen vuilniszak bekom je hetzelfde resultaat).

#### Instappen:

- zet de zetel ver genoeg achteruit
- steun met één hand op het dashboard en met de andere hand op de zetel om te gaan zitten
- draai beide benen samen in de wagen



### **Uitstappen:**

- zet de zetel ver genoeg achteruit
- draai je beide benen samen uit de wagen
- steun met één hand op het dashboard en met de andere hand op de zetel en sta recht



### **2.2.4 Activiteiten van het dagelijks leven**

#### **Zich wassen/ aan –en uitkleden**

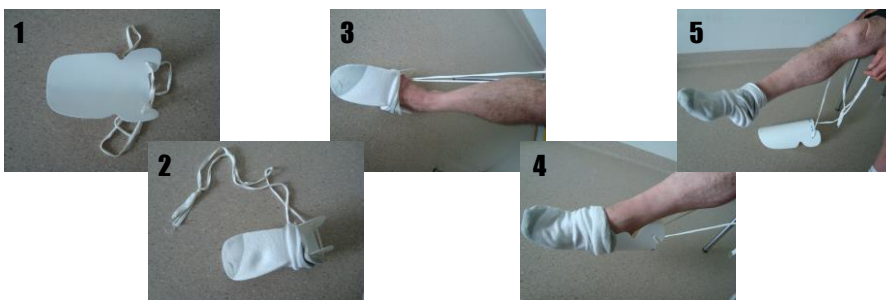
- dit wordt aangeleerd op de kamer en gebeurt zoveel mogelijk vanuit zithouding
- je wast je zo zelfstandig mogelijk
- je krijgt hulp bij het wassen van de rug
- de ergotherapeut leert u om zelf uw voeten op een correcte manier te wassen. alsook het aan –en uittrekken van kousen en schoenen.
- de ergotherapeut leert je gebruik te maken van hulpmiddelen.

#### **Het wassen en afdrogen van de voeten kan op 2 manieren**

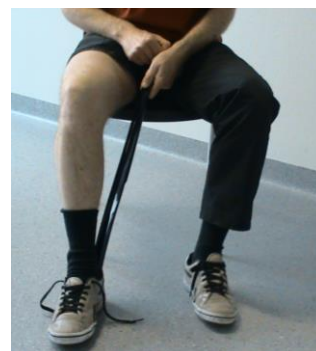
- je legt je geopereerde knie op de andere
- je maakt gebruik van een voetbankje om je voet te wassen
- je gaat op dezelfde manier te werk om je kousen en schoenen aan te trekken



#### **Het aantrekken van kousen met kousenaantrekhelp**



#### **Het aantrekken van schoenen met verlengde schoenaantrekhelp**



## Het aantrekken van slip met sliplift



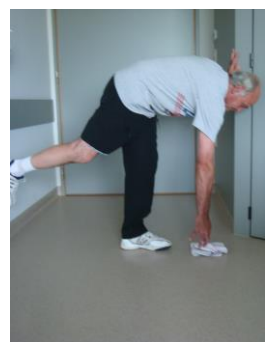
## Het toiletgebruik

- indien nodig kun je het toilet verhogen met een hulpmiddel
- je kan ook een optrekstang naast het toilet bevestigen om gemakkelijker recht te staan



## Hurken, buigen en tillen

- vermijd buigen en hurken om iets van de grond te nemen, steunt u best met één hand op een vast voorwerp (vb op een stoel) en heft u het geopereerde been naar achter
- je kan ook gebruik maken van een verlengde grijparm vermijd knielen op uw geopereerde knie tot zes weken na de operatie



## Huishoudelijk werk

- Vermijd lang stilstaan voor het aanrecht.
- Plaats in de keuken de dingen die u het meest nodig hebt binnen handbereik zodat u niet hoeft te reiken.
- Gebruik een trapje om dingen te nemen die hoger in de kast zitten.
- Bij vegen, poetsen en stofzuigen, plaatst u best het geopereerde been achteruit.
- Tijdens het werk plaatst u de emmer op een verhoog om hurken of buigen te vermijden.
- Losliggende vloerkleedjes verwijderen!



## Sport

### Wandelen:

- Draag gesloten schoeisel.
- Bouw de wandelafstand geleidelijk aan op.

### Zwemmen:

- Zwemmen mag snel aangevat worden in de revalidatie (na doktersadvies).
- Maak (op een correcte manier!) gebruik van de trapjes om in -en uit het zwembad te stappen.
- Bouw de afstand en duur geleidelijk aan op.

### Fietsen:

- Fietsen mag snel aangevat worden in de revalidatie (na doktersadvies).
- Het opstappen is gemakkelijker op een damesfiets.
- Probeer eerst op een home trainer. Let erop dat het zadel op de correcte hoogte staat!
- Opstappen doe je langs de geopereerde zijde: zet eerst uw geopereerd been over de middenstang, steun goed op het stuur, steun met de voet van het niet-geopereerde been op het pedaal en ga zitten.



- Afstappen doe je langs de niet-geopereerde zijde: ga op de pedalen staan, zet eerst de voet van het niet-geopereerde been op de grond en dan de andere voet.



### Tuinieren

- Draag geen klompen of loszittend schoeisel.
- Gebruik gereedschap met een lange steel.
- Maak gebruik van hulpmiddelen (vb een laarzenknecht).



- Om dicht bij de grond te werken, kniel je best met de niet-geopereerde knie op de grond. Mits gebruik van een kussen of matje mag u na 6 weken knielen op beide benen.



- Gebruik uw gezonde voet om uw spade in de grond te duwen.



### Algemene tips

- Raadpleeg je arts bij:
  - abnormale pijn
  - roodheid of ernstige zwelling
  - koorts
- Respecteer de richtlijnen van arts en therapeuten.
- Vermijd overbelasting.
- Vermijd langdurig zitten en staan.
- Doe dagelijks je oefeningen.
- Voer je activiteiten geleidelijk op en blijf voorzichtig.

**Veel succes in je verdere revalidatie !**