Algemene richtlijnen en raadgevingen te volgen onmiddellijk postoperatief en gedurende de eerste weken.

- Gedurende de eerste weken: neem uw tijd en forceer zeker niet!
- Gedurende de eerste weken: is het belangrijk dat u het geopereerde been regelmatig hoger legt om de zwelling te verminderen. Dit kan u doen door bijvoorbeeld een handdoek onder de hiel te leggen (zeker niet in de knieplooi!) zodat de voet hoger komt te liggen dan de knie.
- Zolang de knie warm aanvoelt legt u het best ook regelmatig ijs op de knie.

Welke houdingen en bewegingen zijn te mijden?

Vermijdt geforceerde plooibewegingen van de knie zoals de gehurkte houding bij het schoonmaken in huis. Vermijdt het lang knielen zoals u eveneens doet bij het schoonmaken of het werken in de tuin. Vermijdt draaibewegingen op het geopereerde been.

Postoperatieve oefeningen

Wandelen is een heel goede oefening. Belangrijk hierbij is dat u een onregelmatige ondergrond mijdt en zeker in het begin geen te grote afstanden doet.

Hieronder worden een aantal specifieke oefeningen beschreven voor mensen die geopereerd worden van een totale knieprothese. We raden u aan om dagelijks deze oefeningen te doen. Het doel van de oefeningen is om enerzijds de spieren te versterken die het gewricht stabiliseren en anderzijds de soepelheid te onderhouden van de knie die belangrijk is voor de dagelijkse activiteiten. Deze oefeningen mogen op geen enkel ogenblik pijnlijk zijn. Indien u toch pijn ondervindt tijdens of na het uitvoeren van de oefeningen vraag dan onmiddellijk raad aan uw kinesist of chirurg.

De belangrijkste oefening:

Ga op de rand van een stevige tafel zitten (bijvoorbeeld de keukentafel) en zwier met beide benen heen en weer dit bevordert het plooien zonder enige belasting voor de geopereerde knie.

Oefeningen die het strekken van de knie bevorderen:

Starthouding: Gaat u op de rug liggen met een opgerolde handdoek onder de knie.

Oefening: Span vervolgens de spieren zodanig op dat u de handdoek plat duwt met de knie en waarbij u de hiel naar het beduiteinde duwt door de tenen naar u te trekken (dit om de spieren in het been maximaal uit te rekken). Houdt deze houding een tiental seconden aan en laat vervolgens los. Herhaal dit een tiental keren voor beide benen.

Stretchoefeningen van de achterste dijspieren om het strekken van de knie te bevorderen:

Starthouding: Gaat u recht zitten op een stoel met de hiel op een andere stoel of krukje zodat de knie ertussen gestrekt hangt.

Oefening: Houdt deze positie zo vaak en zo lang mogelijk aan (minstens een tiental minuten per keer). Dit is een goede oefening wanneer u weerstand voelt bij het volledig strekken van de knie.

Stretchoefeningen van de voorste dijspieren om het plooien te bevorderen:

Starthouding: Legt u neer op de buik en kruis de onderbenen.

Oefening: Plooi de knieën verder waarbij u de hielen naar het zitvlak brengt zonder dat het bekken kantelt. Hierbij duwt de ene voet de andere voet tot zo dicht mogelijk tegen het zitvlak. Houdt deze houding een tiental seconden aan en laat vervolgens los. Herhaal dit een tiental keren voor beide benen.

Versterking van de voorste dijspieren:

Starthouding: Gaat u recht zitten op een stoel en laat de hiel rusten op bijvoorbeeld een telefoonboek.

Oefening: Strek het been (zonder dat de dij loskomt van de stoel) door de voet naar zich te trekken. Houdt deze houding een tiental seconden aan en laat vervolgens los. Herhaal dit een tiental keren voor beide benen.

Versterking van de achterste dijspieren:

Starthouding: Gaat u recht zitten op een stoel en leg bijvoorbeeld een telefoonboek onder de hielen.

Oefening: Tracht met de hiel de telefoonboek in te drukken. Houdt deze houding een tiental seconden aan en laat vervolgens los. Herhaal dit een tiental keren voor beide benen.

Om recht te komen uit het bed:

U komt recht uit het bed via de niet geopereerde zijde (maw bent u geopereerd aan het Li been dan komt u via uw rechterzijde uit het bed). Leg u zo dicht mogelijk tegen de rand van het bed. Schuif het niet geopereerde been onder het geopereerde been en hef het zachtjes op. Draai het lichaam in blok zodat u met de benen afhangend zit aan de rand van het bed. Neem vervolgens steun op het niet geopereerde been (al dan niet met krukken) en tracht het geopereerde been licht gestrekt te houden tijdens het rechtkomen.

Om u neer te leggen in het bed:

Zet u neer op de rand van het bed waarbij u steun neemt op beide handen. Haak het geopereerde been vast met het niet geopereerde been en beweeg vervolgens beide benen in blok.

Indien u thuis een laag bed heeft kan u het gemakkelijk ophogen door bvb telefoonboeken onder de poten van het bed te plaatsen of een tweede matras op het bed te leggen.

Zitten

Kies een goede stoel of zetel. Zorg ervoor dat deze stevig is waarbij u relatief hoog zit met rechte rugleuning en armsteunen. Dus geen diepe lage zetel.

Om te gaan zitten:

Kom met de benen tot tegen de stoel of zetel. Ga zitten waarbij u steun neemt op de armen om het zakken van het zitvlak te vertragen. Houdt hierbij het geopereerde been bijna gestrekt.

Om recht te komen:

Neem steun met de armen op de armsteun en gebruik het niet geopereerde been om recht te komen waarbij u het geopereerde been gestrekt houdt.

Staan

Wanneer u van richting verandert of u keert zich om, draai dan niet op het geopereerde been: wanneer u dus aan het rechter been bent geopereerd, draait u naar links om een andere richting uit gaan.

Vermijdt het lang stilstaan en verdeel het lichaamsgewicht over beide benen wanneer u gesteund bent door 2 krukken.

De Gang met 1 of 2 krukken

Afhankelijk van het type prothese, de leeftijd, de toestand voor de operatie, de algemene fitheid zal u gedurende een heel korte tot een iets langere periode met 1 of 2 krukken moeten gaan.

Hoe stel ik mijn krukken goed af?

Regel de krukken op de juiste hoogte. De elleboog is het best 30 graden geplooid opdat de armspieren zo krachtiger kunnen werken. Het handvat dient op de hoogte te zijn van de heup (dit is ongeveer ter hoogte van het beenderig uitsteeksel dat u kan voelen op de zijkant van de dij, trochanter genoemd).

Hoe gebruik ik mijn krukken tijdens het stappen?

Bij het rechtstaan met de 2 krukken neemt u steun op het niet geopereerde been. Plaats beide krukken tegelijkertijd ongeveer een halve meter voor u uit. Steun op beide krukken en breng het geopereerde been naar voren en plaats de voet op de grond zonder volledig steun erop te nemen. Breng vervolgens het niet geopereerde been bij. Verdeel vervolgens uw gewicht over beide krukken en het niet geopereerde been. Herhaal vervolgens de cyclus.

Wanneer u 1 kruk gebruikt:

Houdt u de kruk aan de niet geopereerde zijde en beweegt u de kruk te samen met het geopereerde been. Hoe ga ik trappen op en af met krukken?

Trappen op:

Neem trede per trede in drie tijden

Fase 1: Breng het niet geopereerde been op de bovenste trede door steun te nemen op de krukken. Hulpmiddel hierbij: ‘u stijgt naar de hemel’ (u begint met het gezonde been, het goeie been).

Fase 2: Neem steun op het niet geopereerde been en breng het geopereerde been bij tegelijkertijd met de krukken.

Fase3: De beide voeten en de twee krukken zijn nu op dezelfde trede. Herhaal nu de bewegingen tot u boven bent.

Trappen af:

Neem trede per trede ook in drie tijden

Fase 1: Plaats beide krukken op de onderste trede waarbij u steun neemt op het niet geopereerde been.

Fase 2: Het geopereerde been naar beneden brengen samen met de krukken. Hulpmiddel hierbij: ‘u daalt af naar de hel’ (u begint met het geopereerde been, het zogezegde slechte been)

Fase 3: U brengt het niet geopereerde been bij. De beide voeten en de twee krukken zijn nu op dezelfde trede. Herhaal nu de bewegingen tot u beneden bent.

Wassen

Verkies een douche boven een ligbad. In de douche kan u een eenvoudige plastieken stoel gebruiken. Hierbij kan het nuttig zijn een antislip mat in de douche of het ligbad te leggen. In ieder geval is het veiliger zich al zittend te wassen. In het begin kan een haardroger gemakkelijk zijn om zich te drogen of ook een grote handdoek.

Aantrekken van kousen en schoenen

Gesloten schoenen die goed aansluiten, stevig zijn en voorzien zijn van een antislip zool worden aanbevolen. Heel gemakkelijk gedurende de eerste weken zijn sportschoenen met velcro’s. Vermijdt te hoge hakken. Beter zijn hakken van 3-4 cm hoog en breed.

Het aantrekken van de schoenen:

vermijdt een staande houding waarbij u op één béén langs achter de schoen aantrekt. Neem daarentegen een lange schoentrekker, ga zitten en doe de schoenen aan langs voor. Ook voor het aandoen van kousen bestaat er een soort kousentrekker.

Aankleden

Om een broek aan te trekken kunnen bretellen nuttig zijn (niet om de broek op te houden maar wel om de broek gemakkelijker aan te trekken). Steek steeds eerst het geopereerde been door de broekspijp. Ook shorts zijn gemakkelijk de eerste weken.