



## Verdere oefeningen

Verdere oefeingen zijn nuttig en noodzakelijk om enerzijds de soepelheid van het kniegewricht te onderhouden en anderzijds de kracht van de dijspieren te versterken. Dit gebeurt bij voorkeur onder toezicht van een kinesist van uw keuze. Het voorschrift voor de kinesist bevindt zich onderaan het ‘blauwe’ informatieblad: mobilisatie, gedoseerde spieroefeningen en verdere gangreëducatie. Op deze manier herwint u van dag tot dag meer zelfstandigheid, zodat stappen met één kruk en zonder kruk mogelijk wordt.
Onthou echter dat overhaasting volkomen verkeerd is: het lichaam zal zich geleidelijk aan uw kunstknie aanpassen.

Het voorschrift voor de kinesist is zeer belangrijk: géén massage op het litteken en géén oefeningen die pijn of overbelasting veroorzaken. Dring daarom bij uw kinesist aan om het voorschrift strikt te volgen!

## Bloedverdunnende spuitjes

Bij ontslag wordt een voorschrift voor bloedverdunnende Clexane spuitjes meegegeven. Deze kunnen zelf toedgediend worden of er kan een thuisverpleegkundige ingeschakeld worden. In totaal worden deze spuitjes 14 dagen toegediend.

## Verbandzorg en haakjes

Indien de wonde droog blijft, kan het verband gerust gedurende vijf dagen gesloten blijven. Zoniet dienen er verbandwissels te gebeuren. Eventueel kan een thuisverpleegkundige hiervoor ingeschakeld worden. De haakjes mogen twee weken na de ingreep verwijderd worden door de huisarts of verpleegkundige. Hiervoor bestaat een speciaal tangetje dat het verwijderen van de haakjes volledig pijnvrij maakt.

## Pijnmedicatie

Bij ontslag uit het ziekenhuis is de pijn grotendeels verdwenen. Een pijnopstoot kan voorkomen en eenvoudig aangepakt worden met paracetamol onder de vorm van bruistabletten of in pilvorm (max 4X 1g per dag). Ijs op de geopereerde knie blijft ook thuis heel efficiënt tegen pijn en zwelling.

## Verwikkelingen die thuis kunnen optreden

Latere verwikkelingen die thuis kunnen optreden zijn even zeldzaam als de verwikkelingen in het ziekenhuis.

De vorming van bloedklonters of flebitis blijft mogelijk thuis en wordt vermeden door dagelijkse bloedverdunnende Clexane spuitjes.

Infectie of besmetting in een tweede tijd kan voorkomen, raadpleeg daarom bij het lekken van de wonde of bij koorts uw huisarts.

Een stijf gevoel in het been kan tijdelijk voorkomen. Overdreven krachtoefeningen zijn uit den boze.

Het opnieuw leren plooien van het nieuwe kniegewricht verloopt soms minder vlot dan verwacht. Een “mobilisatie onder narcose” kan hieraan verhelpen: de chirurg zal de weerspannige knie plooien terwijl de patiënt een zeer korte narcose ondergaat