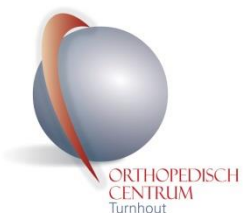
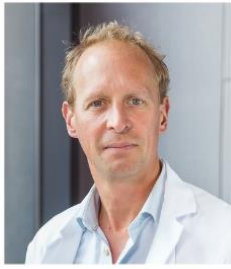




Patiënteninformatie

# Revalidatie na artroscopie knie





**dr. R. Houben**

Schouder- en  
elleboogchirurgie



**dr. M. Mombert**

Hand- en  
polschirurgie



**dr. A. Borgers**

Hand- en  
polschirurgie



**dr. J. Roos**

Heup- en  
bekkenchirurgie



**dr. K. Pittoors**

Heup- en  
bekkenchirurgie



**dr. E. Vanlommel**

Kniechirurgie



**dr. W. Colyn**

Kniechirurgie



**dr. J. Robberecht**

Voet- en  
enkelchirurgie



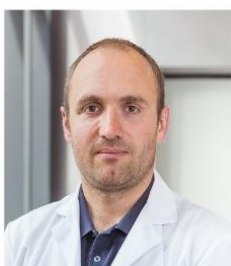
**dr. J. Dewachter**

Voet- en  
enkelchirurgie



**dr. T. De Baets**

Traumatologie



**dr. W. Jak**

Schouder- en  
elleboogchirurgie

# Inhoud

Inleiding .....	3
Verloop van de revalidatie .....	3
Vanaf dag 1 .....	3
Stabilisatieoefeningen en plooiën van de knie .....	3
Mag ik op mijn been steunen? .....	4
Verdere verloop .....	5
Na 1 week .....	5
Na 10 – 12 dagen .....	5
Na 4 weken .....	5
Tot slot .....	5
Wie contacteren met vragen of problemen? .....	6
Persoonlijke notities / vragen .....	6

*AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.*

# Inleiding

Voor de algemene informatie omtrent een artroscopie van de knie verwijzen we naar de brochure die u meekreeg op de consultatie.

Hier willen we richtlijnen meegeven omtrent de revalidatie na het uitvoeren van deze ingreep. Het komt er vooral op neer uw gezond verstand te gebruiken en niet te snel te willen evolueren. Ook na een kleine ingreep heeft uw lichaam tijd nodig om te genezen.

Om de volle kracht van je knie terug te winnen (na ongeveer 4 weken) volg je best de tips uit deze folder.

Allereerst leggen we je uit wat je vanaf de eerste dag mag doen. Op het einde geven we een inzicht in het verdere verloop.

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen, aarzel dan zeker niet om deze te stellen. Uw arts, verpleegkundigen of kinesitherapeut zullen u graag meer uitleg geven. Wij zijn er om uw verblijf zo aangenaam mogelijk te maken.

Voor meer informatie over de ingreep zelf, verwijzen we naar de brochure ' Patiënteninformatie: Artroscopie knie'.

## Verloop van de revalidatie

### Vanaf dag 1

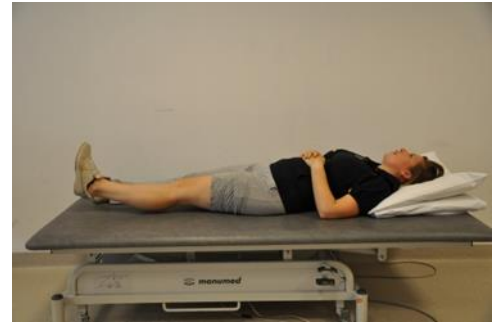
#### Stabilisatieoefeningen en plooiën van de knie

Onderstaande vier oefeningen mogen vanaf de eerste dag na de operatie uitgevoerd worden. Elke oefening 10 keer 's morgens en 10 keer 's avonds gedurende één week.

- Aanspannen van de achterste dijspier (hamstrings)  
Hiel in het bed duwen en zes seconden houden: dit doe je best met je knie een beetje gebogen, dit geeft een betere contractie.



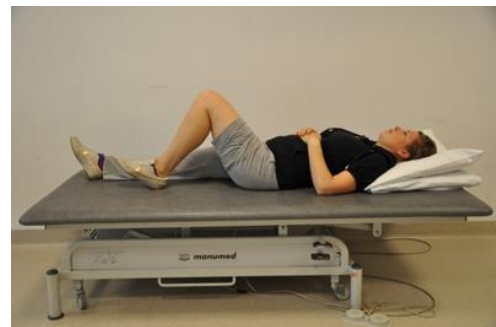
- Aanspannen van de voorste dijspier (quadriceps)  
Knie in het bed duwen, tenen naar je toe trekken, en zes seconden houden.



- Het gestrekte been opheffen  
Eventueel met de tenen naar je toe voor een optimale aanspanning van voorste en achterste dijspier.



- Plooien van de knie  
Trek je knie op door met je hiel over de lakens te glijden. Probeer zo elke dag je knie wat verder te plooien (niet forceren!).  
Je kan deze oefening ook in zit op een stoel doen door met je hiel over de grond te schuiven.  
Probeer ook eens op de rand van je bed, of van een tafel, te zitten en zo je been te laten pendelen.



### **Mag ik op mijn been steunen?**

De meeste patiënten zullen geen krukken nodig hebben. Slechts in uitzonderlijke gevallen mag de knie niet belast worden (bijvoorbeeld bij ernstig meniscusprobleem of kraakbeendeficit). Als er krukken nodig zijn, zal dit tijdig door de chirurg meegedeeld worden.

Bij het verlaten van het ziekenhuis raden wij aan om met een rolstoel naar de parking te gaan.

Het drukverband wordt 24 uur om de knie gelaten en mag je daarna thuis zelf verwijderen.

De eerste paar dagen kan het zijn dat je wat zult manken.

De eerste dagen kun je bij het trappen lopen de geopereerde knie sparen door je voet telkens bij te zetten.

## OPGELET!!

Meerdere keren per dag een ijszak op de knie leggen.

Zo zal de pijn en de zwelling het vlugst verminderen.

15 minuten per keer

Gebruik het bijhorend hoesje om huid(vries)letsels te voorkomen.

## Verdere verloop

### Na 1 week

- Fietsen op een ontspannen manier is toegelaten.
- Start eventueel rustig op een hometrainer.  
(eventueel 2 keer 10 minuten per dag, minimale weerstand).
- Autorijden mag als je je knie minstens 90° kan plooien.

### Na 10 – 12 dagen

De huisarts mag de hechtingen verwijderen.

Als de wonde dicht is, mag je zwemmen. Korte afstanden wandelen en/of fietsen zijn toegelaten. Indien de knie de dag nadien niet meer opgezwollen is, mag de afstand voorzichtig opgedreven worden.

### Na 4 weken

Normale activiteiten mogen volop hervat worden op voorwaarde dat de knie volledig ontswollen is. Bij blijvende zwelling (synovitis) dient er opnieuw contact opgenomen te worden met uw arts.

## Tot slot

Wij wensen u veel succes met de revalidatie.

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen, stel ze dan zeker tijdens uw verblijf. Schrijf ze eventueel op zodat u ze niet vergeet.

## Wie contacteren met vragen of problemen?

Revalidatiecentrum AZ Turnhout  
Campus Sint-Jozef  
Steenweg op Merksplas 44  
2300 Turnhout

Secretariaat Fysische geneeskunde en revalidatie  
☎ 014 44 44 81  
[Secretariaat.fysichegeneeskundeSJ@azturnhout.be](mailto:Secretariaat.fysichegeneeskundeSJ@azturnhout.be)

Secretariaat orthopedie  
☎ 014 44 44 30

[Meer info op www.turnhout-orthopedie.be](http://www.turnhout-orthopedie.be)

## Persoonlijke notities / vragen

Indien u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij de hand bij een gesprek met de arts of verpleegkundige.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**AZ Turnhout vzw**  
[www.azturnhout.be](http://www.azturnhout.be)  
[info@azturnhout.be](mailto:info@azturnhout.be)



Blijf op de hoogte via [www.facebook.com/azturnhout](https://www.facebook.com/azturnhout)



**Campus Sint-Jozef**  
Steenweg op Merksplas 44  
2300 Turnhout  
014 40 60 11



**Campus Sint-Elisabeth**  
Rubensstraat 166  
2300 Turnhout  
014 40 60 11