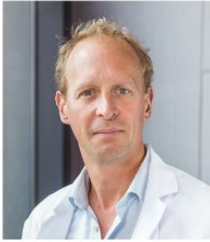




Patiënteninformatie

Revalidatie na:

- totale knieprothese
- unicondylaire knieprothese



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

www.orthopedie-turnhout.be

Inhoud

| | |
|---|----|
| Inleiding | 3 |
| Revalidatie | 3 |
| Krukken | 3 |
| De revalidatie in het ziekenhuis | 3 |
| Oefeningen in bed | 4 |
| Oefeningen in zit..... | 6 |
| Oefeningen in stand | 7 |
| Hometrainer..... | 7 |
| Gangrevalidatie | 8 |
| Trappen | 9 |
| Ambulante revalidatie | 9 |
| Organiseren van uw dagelijks leven | 10 |
| Ergotherapeut..... | 10 |
| Zitten | 10 |
| Slapen | 10 |
| In en uit het bed..... | 10 |
| Zich wassen | 11 |
| Aankleden | 12 |
| Toiletgebruik..... | 12 |
| Huishoudelijke activiteiten | 13 |
| In en uit de auto stappen | 14 |
| Vrije tijd, hobby's en sporten..... | 14 |
| Valpreventie | 16 |
| Nog enkele tips:..... | 16 |
| Ontslag uit het ziekenhuis | 16 |
| Hulp na ontslag..... | 16 |
| Wanneer mag u het ziekenhuis verlaten? | 17 |
| Richtlijnen en aandachtspunten voor thuis | 17 |
| Wie contacteren bij vragen of problemen? | 18 |

Inleiding

Deze brochure geeft u meer informatie over de revalidatie in het ziekenhuis na een totale knieprothese / unicondylaire knieprothese.

U krijgt een oefenschema en tips voor uw dagelijkse activiteiten.

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen? Aarzel dan niet om deze te stellen aan de ergotherapeut of kinesitherapeut.

Revalidatie

Krukken

Voor de revalidatie in het ziekenhuis en de eerste weken erna hebt u krukken nodig. Die moet u zelf voorzien. U kan hiervoor terecht aan het onthaal in het ziekenhuis, bij uw ziekenfonds, de apotheek of een afdeling van het Rode Kruis in uw gemeente.

U brengt de krukken best mee naar het ziekenhuis zodat de kinesist ze correct kan afstellen.

De revalidatie in het ziekenhuis

Onmiddellijk na de operatie start u met de revalidatie.

Het is belangrijk om zo snel mogelijk te bewegen na de ingreep. Dit bevordert uw bloedcirculatie, zorgt voor het herstel van uw beweeglijkheid en voor een snellere revalidatie. Hoe snel u herstelt, hangt af van hoeveel en hoe goed u oefent. Hoe meer u oefent, hoe sneller u vooruitgang boekt in beweeglijkheid en kracht. Revalidatie is iets wat u zelf moet doen, niemand kan dit voor u doen.

Vraag eventueel extra pijnmedicatie zodat u niet te veel pijn krijgt en voldoende kunt oefenen. Het is normaal dat uw knie na de operatie warm en dik is. Om dit te verminderen kunt u uw been hoger plaatsen en regelmatig ijs leggen.

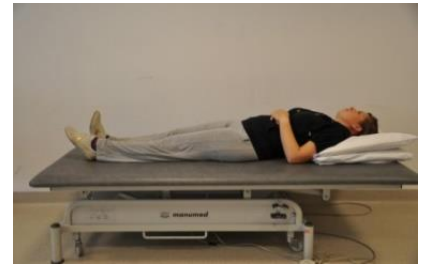
Hierna vindt u het oefenschema dat de kinesitherapeut u zal aanleren. Herhaal dit zelf regelmatig (3x/dag) en blijf dit ook thuis verder uitvoeren.

RUST ROEST, OVERDAAD SCHAADT

Oefeningen in bed

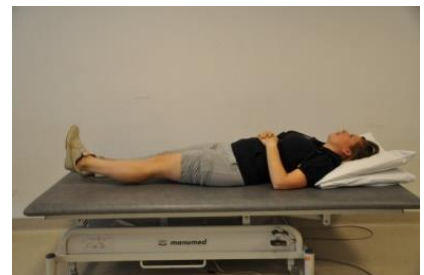
Enkel pompen

Beweeg uw voeten langzaam op en neer. Dit bevordert de bloedcirculatie en zo voorkomt u flebitis (ontsteking in de ader). Herhaal deze oefening 2 à 3 maal per uur gedurende 2 à 3 minuten.



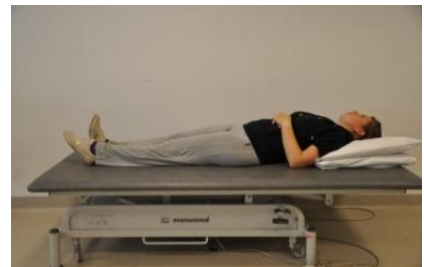
Aanspannen van de voorste dijbeenspier (quadriceps)

Trek uw tenen naar u toe en druk uw knie zo goed u kan tegen het bed. Hierbij komt uw hiel lichtjes naar boven. Houd deze spanning 6 seconden aan.



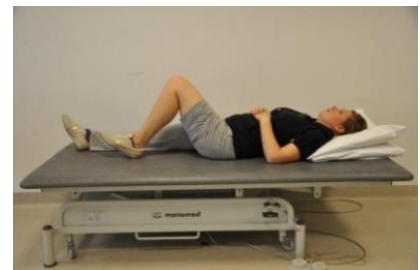
Aanspannen van de achterste dijbeenspier (hamstrings)

Duw uw hielen in het bed. Houd deze spanning 6 seconden aan.



Buigen en strekken van uw knie

Buig uw knie. Glijd hierbij met de hiel over het bed. Streck daarna uw been goed uit (duw uw hiel naar achter).



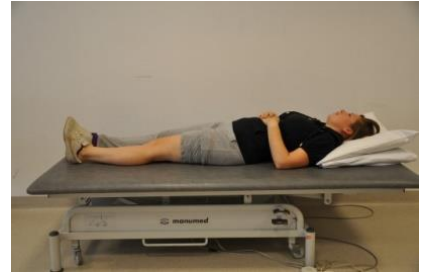
Gestrekt heffen van het been

Trek uw tenen naar u toe en strek de knie. Hef uw gestrekte been op en houd dit 6 seconden aan. Daarna mag u uw been langzaam laten zakken.



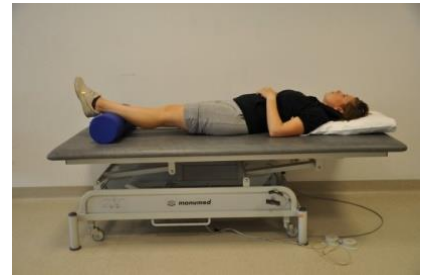
Benen uitrekken

Probeer uw hielen zo ver mogelijk naar achter te strekken. Houd dit 6 seconden aan.



Extensiepostuur

Plaats een opgerolde handdoek onder uw hiel. Laat uw been zo 15 minuten rusten. Hierbij gaan de spieren aan de achterzijde van de knie rekken. Als dit in het begin moeilijk is, begint u met 5 minuten en drijft u de tijd dagelijks op. Zorg ervoor dat het been recht ligt (niet naar buiten gedraaid).



Oefeningen in zit

Op de rand van het bed

Plaats uw gezond been onder de hiel van uw geopereerde been en buig uw knie zover u kunt. Als dit goed gaat kunt u pendelen (uw benen ontspannen zwaaien).



Op de stoel

Buig uw knie zover u kunt, terwijl uw voet langzaam over de grond naar achter glijdt. Eventueel kunt u uw gezond been over uw geopereerde been plaatsen en het zo zachtjes mee naar achter duwen.



Extensiepostuur in zit

Terwijl u in de zetel zit, legt u de voet van het geopereerde been op een stoel. Zorg ervoor dat uw been goed recht ligt. Laat uw been zo 15 minuten rusten. Hierbij gaan de spieren aan de achterzijde van de knie rekken. Als dit in het begin te moeilijk is, begin dan met 5 minuten en drijf de tijd dagelijks op. Blijf dit ook thuis verderzetten.



Strekken

Terwijl u in de zetel of op een stoel zit, strekt u het geopereerde been. Houd dit 6 seconden aan en laat weer zakken.



Oefeningen in stand

Squatten

Neem steun aan een stoel. Buig langzaam door uw benen. Kom daarna terug langzaam recht. Herhaal dit 10x.



Knie heffen

Neem steun aan een stoel. Hef uw geopereerde been op. Herhaal dit 10x.



Hometrainer

U mag zo snel u kan op de hometrainer. Zet het zadel goed hoog en trap in het begin een beetje voorwaarts en achterwaarts. Rond trappen is soms nog niet mogelijk. Klik uw voeten niet vast.



Gangrevalidatie

De dag na de operatie mag u al uit bed komen. U mag meteen uw been volledig belasten (doe dit niet als de chirurg u expliciet zei dat u niet mag steunen). Gebruik een rollator zodat u voldoende steun heeft.

Van zodra het mogelijk is, zal de kinesitherapeut starten met gangrevalidatie. De eerste dag na uw operatie stapt u met een rollator. Indien dit goed gaat, mag u vanaf dag 2 na de operatie met krukken stappen. Als het stappen met krukken goed gaat, leert u trappen lopen.

Stappen met een rollator

Plaats de rollator naar voor samen met uw geopereerde been. Plaats uw gezonde been voorbij het andere been.



Stappen met 2 krukken

Plaats uw linker voet samen met uw rechter kruk naar voor, daarna de rechter voet met de linker kruk. Dit is een normaal gangpatroon.



Stappen met 1 kruk

Neem de kruk aan de kant van het niet-geopereerde been. Zet uw geopereerde been samen met de kruk naar voor.



Trappen

Gebruik altijd de leuning. Ook als u thuis geen trappen hebt, is het goed om dit te oefenen. De stoep of een drempel opstappen, gaat volgens hetzelfde principe.

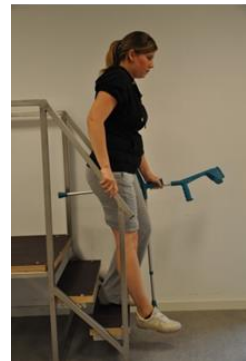
Een trap opgaan

- Doe dit trede per trede. Zet uw voet telkens bij.
- Met één hand neemt u de leuning vast en met de andere steunt u op uw kruk.
- Zet de voet van het niet-geopereerde been op de volgende trede.
- Plaats de voet van het geopereerde been samen met de kruk bij.



Een trap afgaan

- Zoals bij de trap opgaan, gaat u ook trede per trede naar beneden.
- Zet de voet van het geopereerde been samen met de kruk naar beneden.
- Plaats het niet-geopereerde been bij.



Ambulante revalidatie

Als u het ziekenhuis verlaat, moet u thuis nog verder revalideren.

Tijdens het verdere verloop van de revalidatie is de kinetec niet meer noodzakelijk. Het is echter zeer belangrijk om de spieren te versterken en dit kan enkel door regelmatig actief te oefenen.

U kan dit oefenschema blijven herhalen. Maar ga ook naar een kinesitherapeut die u verder zal begeleiden. U maakt zelf een afspraak met een kinesitherapeut naar keuze.

Organiseren van uw dagelijks leven

Ergotherapeut

De ergotherapeut komt langs om de tips en info hieronder met u door te nemen. Zo weet u hoe u uw dagelijkse activiteiten thuis het best aanpakt. Aarzel niet om uw vragen te stellen. Elke thuissituatie is anders en vraagt om een andere aanpak, tips of hulpmiddelen.

Zitten

Gebruik de eerste zes weken na de operatie bij voorkeur een stoel met armleuningen en een harde zit. Het is ook makkelijker om op te staan uit een stoel met een normaal tot hoog zitvlak.

Hoe komt u recht uit de stoel?

- Plaats het geopereerde been naar voor en houd het gezonde been dicht bij de stoel.
- Breng uw romp naar voor en duw u met beide armen en het gezonde been op.
- Als u goed rechtstaat, neemt u uw krukken of looprek vast met beide handen. Strek uw knieën.



Hoe gaat u in de stoel zitten?

- Plaats het geopereerde been naar voor.
- Neem de leuningen van de stoel vast met beide handen.
- Laat u rustig zakken.

Slapen

Voor het comfort mag u op uw zij slapen. Leg een kussen tussen de knieën. Zo komt er geen druk op de geopereerde knie. Als u op uw zij slaapt, probeer dan een paar keer per dag het been goed te strekken en naar beneden te duwen.

In en uit het bed

Indien mogelijk plaatst u de hoogte van uw bed gelijk met de hoogte van het zitvlak van een stoel. Bijvoorbeeld door blokken onder de poten van uw bed te plaatsen of een extra matras bovenop uw matras te leggen. Zo kan u makkelijker opstaan.

Opstaan uit bed

- Ga in het bed rechtop zitten en steun op beide handen.
- Schuif de voet van het gezonde been onder de voet van het geopereerde been.
- Breng beide benen nu samen uit bed.
- Schuif goed naar voor en doe uw schoenen aan.
- Plaats het geopereerde been naar voren en duw u met beide handen op.

In het bed stappen

- Ga op de rand van het bed zitten.
- Schuif het gezonde been in bed.
- Ondersteun het geopereerde been en breng het in het bed. Of steek de voet van het gezonde been onder de voet van het geopereerde been.
- Duw u op de beide handen op en verplaats u zo in bed.

Zich wassen

Aan de lavabo

- Ga op een stoel zitten.
- De onderbenen en voeten wassen is vaak moeilijk.

Tip: gebruik een rugborstel en doe uw washandje er overheen.

In het bad

- De eerste zes weken na de operatie mag u niet op de bodem van het bad gaan zitten. U zou de geopereerde knie teveel kunnen belasten bij het opstaan uit de badkuip.
- Gebruik een badstoeltje of badzitje.
- Leg een antislipmatje in het bad.
- Muurstangen helpen u bij het rechtekomen, het gaan zitten en het in en uit het bad stappen.



In bad stappen

- Ga op een stoel naast het bad zitten.
- Breng uw benen één voor één over de badrand in het bad.
- Ga op het badstoeltje zitten.
- Let op: muurstangen met zuignappen zijn onbetrouwbaar.

In de douche

- Leg een antislipmatje op de bodem van de douche.
- Plaats een plastic stoeltje in de douche of bevestig een klapstoeltje aan de muur van de douche.
- Wondzorg: als de draadjes verwijderd zijn mag u douchen, eventueel ook met een plastic pleister over de wonde.
- Hang douchegel en shampoo aan een touw zodat deze niet op de grond kunnen vallen.



Aankleden

De eerste weken na de operatie kan het moeilijk zijn om te buigen. Dit kan vervelend zijn bij het aantrekken van een broek, kousen en schoenen.

Bij de thuiszorgwinkel zijn een aantal hulpmiddelen te verkrijgen die helpen bij het aankleden. Voorbeeld: kousenaantrekker, lange schoenlepel, ...

Tip: om uw broek, rok, onderbroek aan te trekken, kan u een grijphulp of schoenlepel gebruiken.

Toiletgebruik

U kan de hoogte van uw toilet aanpassen met een toiletverhoger. Dat kan handig zijn als uw toilet vrij laag is en u moeilijk op kan staan. Een toiletverhoger is een plastic ring die u op het toilet plaatst. U kunt er één kopen bij een thuiszorgwinkel. Ook het plaatsen van muurstangen in uw toiletruimte kan een goede oplossing zijn.



Huishoudelijke activiteiten

Forceer u niet, wees niet overmoedig. Vermoeidheid is een teken dat u teveel gedaan hebt en moet rusten. Ook een plotse zwelling of pijn na inspanning wijzen erop dat rust nodig is.

Spread uw activiteiten over een hele dag. Wissel zittend werk (vb. strijken) af met staand werk. Loop tussendoor wat rond en rust regelmatig. De eerste weken kan hulp in het huishouden welkom zijn.

Iets oprapen van de grond

- Plaats het geopereerde been naar achter.
- Steun met een hand op een stabiel voorwerp, bijvoorbeeld een stoel of tafel. U steunt nu op het gezonde been.
- Buig door uw gezonde knie.
- Uw vrije hand kan het voorwerp opnemen.



Tips voor het huishouden

- Vermijd het dragen van zware dingen. Gebruik een serveerwagentje of een boodschappenwagentje. Als u toch iets zwaar moet dragen, doe dat dan voor u en dicht tegen u aan.
- Bevestig een lange steel aan uw stoffer en blik.
- Herschik uw kasten: leg wat u vaak gebruikt op schouderhoogte. Wat u niet vaak gebruikt, legt u onderaan.
- Gebruik bij het strijken een sta-stoel. Of ga op een normale stoel zitten en zet uw strijkplank iets lager.
- Doe de boodschappen met een karretje dat u met zich mee kan trekken.
- Draaien doet u in kleine stapjes. Verplaats uw voeten. Hef uw voet op, zet hem in de juiste richting en zet vervolgens de andere voet bij.



In en uit de auto stappen

Instappen

- Breng de stoel zo ver mogelijk achteruit.
- Ga met uw rug en benen tegen de auto staan.
- Zet uw krukken tegen de auto.
- Steun met uw linkerhand op het dashboard en met uw rechterhand op de zetel. Ga nu rustig zitten.
- Breng uw benen één voor één in de auto. Til uw geopereerde been met uw handen op.
- Neem uw krukken en leg ze bij u in de auto.



Uitstappen

- Neem uw krukken en zet ze tegen de auto.
- Draai uw benen samen uit de auto.
- Neem de stijl van de autodeur links en rechts met uw handen vast.
- Sta recht en neem uw krukken.
- Leg een plastic zak op de zitting, zo kan u gemakkelijker in en uit de auto draaien. Steek bij een lage stoel een kussen in de plastic zak en leg deze op de zitting.

Vrije tijd, hobby's en sporten

Wandelen

Bouw stilaan de afstand op. Begin met een wandelingetje door het huis, ga eens tot aan de straat. Later kan u in de straat een beetje wandelen. Vergeet niet dat overdaad schaadt. Doe dus niet teveel in één keer en rust tussendoor voldoende uit. Doe schokdempende en stevige schoenen aan. Draag geen onnodig gewicht mee. Als hulp kan u een stok gebruiken aan de niet-geopereerde zijde.

Fietsen / hometrainer

De kinesitherapeut die u thuis begeleidt, zal u helpen bij het gebruik van de hometrainer. Als u dat wenst, kan u een hometrainer huren bij de thuiszorgwinkel. Om te kunnen fietsen op een gewone fiets moet uw knie 110° buigen. Mannen kunnen eventueel een damesfiets gebruiken. Stap op langs de geopereerde zijde. Hierbij steunt u op het geopereerde been en brengt het gezonde been over de fiets.



Zwemmen

Zwemmen is een goede oefening. Na een drietal maanden mag u weer starten met zwemmen. Ook bij het zwemmen voert u geleidelijk aan de afstand op.

Tuinieren

Doe stevige schoenen aan, zeker geen klompen. Zorg dat uw materiaal een voldoende lange steel heeft zodat u zich niet hoeft te buigen. Knielen mag. Zet daarbij uw geopereerde knie op de grond. Let wel op: meestal is dit vrij pijnlijk en kan men dit niet lang volhouden. Gebruik eventueel een kniekussen.

Vakantie

Uw knieprothese zal geen belemmering zijn voor uw vakantieplannen. Plaatsen met een zacht, niet te warm klimaat zijn aanbevolen. Streken met een extreem klimaat vragen een hogere lichamelijke activiteit.

Met de bus, auto, trein, boot of vliegtuig op vakantie: alles kan. Zorg ervoor dat u de reis rustig kunt aanvatten. Voorzie enkele momenten om uw benen te strekken. Laat anderen voor u rijden als dit mogelijk is. De trein of het vliegtuig zijn goede alternatieven wanneer de afstand te groot is. Gebruik een koffer met wieltjes en trek zoveel mogelijk aan de niet geopereerde zijde.

Autorijden

Als u voldoende controle hebt in uw knie, mag u weer autorijden. Oefen eerst op een rustige plaats zoals een parking of een verlaten weg.

Lees zeker uw autoverzekering na. Sommige verzekeringen stellen voorwaarden na operaties. Vraag advies van uw arts.

Valpreventie

- Zorg ervoor dat uw tapijten mooi plat liggen. Tapijten verwijderen is nog steeds de veiligste optie.
- Leg verlengsnoeren en elektriciteitsdraden zo ver mogelijk aan de kant.
- Pas op voor kleine drempels en opstaande randen.
- Loop niet op geboende vloeren.
- Laat klimwerk, zoals ramen poetsen, aan anderen over. Of gebruik hierbij enkel zeer stevige keukentrapjes, GEEN krukjes of stoelen.



Nog enkele tips:

- Langdurig zitten en staan moet u vermijden.
- Zorg voor stevig en schokdempend schoeisel, liefst met riempje of achteraan gesloten.
- Overgewicht is zeer nadelig voor een knieprothese.
- Vermijd het dragen van zware gewichten zoals boodschappen.
- Hervat uw activiteiten geleidelijk aan en blijf steeds voorzichtig.

Ontslag uit het ziekenhuis

Hulp na ontslag

Uw partner, familie of vrienden zullen u een tijdje moeten helpen bij dagelijkse dingen tot u voldoende hersteld bent. Wanneer dit niet mogelijk is, kan u thuishulp aanvragen.

Onder thuishulp verstaan we:

- Thuisverpleging
- Gezins- en bejaardenhulp

- Poetshulp
- Aangepast materiaal
- Warme maaltijden

Uw revalidatie doet u bij voorkeur thuis. Als dit echt niet mogelijk is, kunt u op herstelvakantie. Wilt u meer weten over de mogelijkheden van thuiszorg of aanvraag voor een herstelvakantie, dan vraagt u via de verpleging naar de sociale dienst. Zij zijn op de hoogte van de verschillende mogelijkheden. Voor een herstelvakantie zijn er soms wachtlijsten, vraag dit best aan voor uw ingreep.

Wanneer mag u het ziekenhuis verlaten?

- Als u zelfstandig in en uit uw bed kan.
- Als u kan stappen met looprek of krukken.
- Als u de trap op en af kan.
- Als de wonde droog is.

Richtlijnen en aandachtspunten voor thuis

IJspakkingen

Het is belangrijk dat u 4x per dag ijs legt zolang de knie warm en gezwollen is. Zorg er altijd voor dat u de coldpacks in het bijhorende hoesje steekt of in een dunne handdoek wikkelt. Zo vermijdt u vrieswonden.

Ijs is een zeer doeltreffend, goedkoop en onschadelijk medicament.

Contact opnemen met de arts als:

- de wonde begint te lekken
- de wonde fel rood wordt
- u koorts krijgt
- de pijn plots fel toeneemt
- bij zwelling
- het been dik, glanzend en pijnlijk is
- bij infectie van bijvoorbeeld longen, nieren, mond, huid

Tot slot

De revalidatie zal ongeveer 3 maanden duren. Neem rustig de tijd om te wennen aan uw nieuwe knie. Niet alle dagen verlopen even vlot. Maar laat u niet afschrikken en blijf volhouden.

Toename van pijn of stramheid is meestal het gevolg van overbelasting. Het is dan noodzakelijk het wat rustiger aan te doen.

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 bij vragen of problemen?

Bij problemen die niet kunnen wachten tot op de controleraadpleging kan u contact opnemen met:

Secretariaat orthopedie (campus Sint Elisabeth)

 014 40 67 85

Verpleegafdeling orthopedie (campus Sint Elisabeth)

 014 40 63 01

Secretariaat orthopedie (campus Sint Jozef)

 014 44 44 30

Chirurg van wacht op de dienst spoedgevallen (in het weekend of na werkuren)

 014 40 60 11 (indien de spoedarts het noodzakelijk vindt, zal die de behandelende chirurg contacteren)

Meer info op www.turnhout-orthopedie.be

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.

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout