
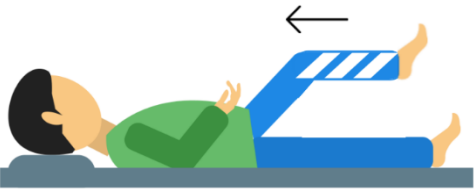






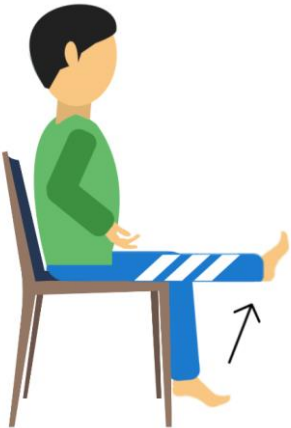


Oefenschema na een knieprothese

Wanneer u na de operatie de oefeningen uitgelegd hebt gekregen door de fysiotherapeut, probeert u ze regelmatig zelfstandig te herhalen. Zodra u thuis bent herhaal dan 2 maal daags de oefeningen die de fysiotherapeut u geïnstrueerd heeft. Bijvoorbeeld 's ochtends en 's avonds de liggende oefeningen, overdag nog 2 keer de staande en de zittende oefeningen met elkaar afwisselen. Probeer iedere oefening op te bouwen tot 20 herhalingen.



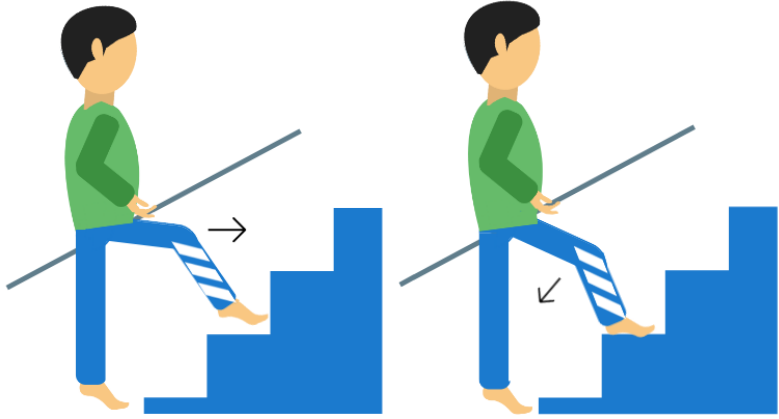

Liggende oefeningen

	Voeten optrekken en wegduwen. Probeer alleen de enkels te bewegen, de benen blijven stilliggen.
	Buig de knie van het geopereerde been. <i>Til het been niet helemaal op, maar laat de voet over het matras glijden.</i>
	Strek uw knie door uw knieholte richting het matras te duwen. U doet dit actief door uw bovenbeenspier aan te spannen en uw tenen naar u toe te trekken. Doe dit met beide benen afwisselend en houd 3 tellen vast.
	Knijp de billen samen en houd dit 3 tellen vast.
	Strek het geopereerde been maximaal door uw bovenbeenspier aan te spannen. Til het been gestrekt een stukje van de onderlaag.
	Zit op een stevige onderlaag. Leg een opgerolde handdoek onder de knieholte van het geopereerde been. Terwijl u de knie in het rolletje drukt, tilt u de hak los van de bodem. Probeer de knie maximaal te strekken en 3 tellen gestrekt te houden.

	<p>Strek de knie zo ver mogelijk. Houd de knie 3 tellen gestrekt. Let erop dat uw bovenbeen op de stoel blijft liggen.</p>
	<p>Til de knie omhoog (zodat de voet loskomt van de grond) en houd dit 3 tellen vast.</p>
	<p>Buig de geopereerde knie zo ver u kunt en houd dit even vast. Let op dat u met beide billen op de stoel blijft zitten. Help eventueel door het gezonde been over het geopereerde been te leggen t.h.v. de enkel en laat het been mee duwen.</p>

Staande oefeningen

Zorg ervoor dat u zich tijdens het uitvoeren van deze oefeningen ergens aan kunt vasthouden.

	<p>Zet uw voet op een trede, houd de leuning vast. Beweeg naar voren om de geopereerde knie te buigen, strek de knie daarna maximaal.</p>
	<p>Buig de geopereerde knie door de hak naar de billen toe te bewegen, hou dit 5 seconden aan. Let op dat de knieën tegen elkaar blijven.</p>

Veel succes,

Fysiotherapie ZorgSaam

fysiozorgsaam@zzv.nl / 0115-688262

Indien u een verwijzing heeft gekregen voor fysiotherapie na uw opname, kijk dan op de website van uw zorgverzekeraar of dit wordt vergoed. Let op: mogelijk moet u binnen bepaalde termijn na uw verwijzing of operatie starten om in aanmerking te komen voor vergoeding.