

Oefenschema fysiotherapie na een knie operatie

In dit oefenschema staan de oefeningen die na een knieoperatie van belang zijn. Wanneer u terug bent van de operatie mag u starten met de liggende oefeningen. Probeer u ze elk uur 5-10 keer te herhalen. Bij toename van de pijn, past u de frequentie aan.



Liggende oefeningen



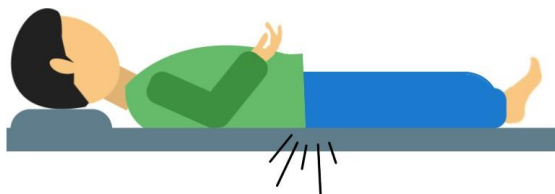
Voeten optrekken en wegduwen. Probeer alleen de enkels te bewegen, de benen blijven stilliggen.



Buig de knie van het geopereerde been. Til het been niet helemaal op, maar laat de voet over het matras glijden.



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.

Gedurende uw opname, zal de fysiotherapeut de volgende oefeningen met u doornemen.

Zittende oefeningen



Strek de knie zo ver mogelijk en probeer dit 3 tellen vast te houden.
Let erop dat uw bovenbeen op de stoel blijft liggen.



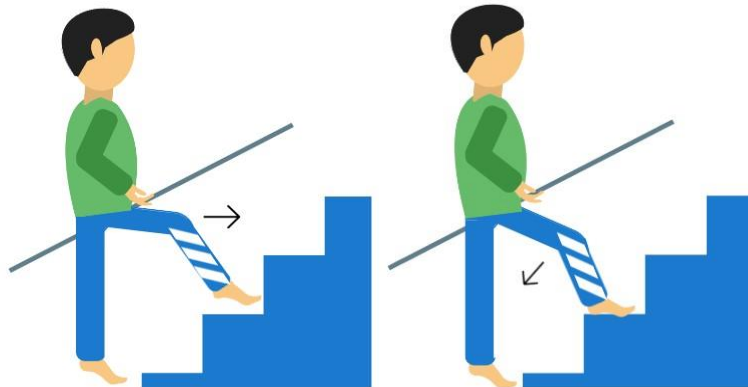
Til de knie omhoog (zodat de voet loskomt van de grond) en houd dit 3 tellen vast.



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 rustig mee duwen.

Staande oefeningen

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



Zet uw voet op een trede, houdt de leuning vast. Beweeg naar voren om de geopereerde knie te buigen, strek de knie daarna maximaal.



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.

Zodra u thuis bent herhaal dan tweemaal daags bovenstaande oefeningen. De oefeningen mogen over de dag verdeeld worden. Begin met 2x5 herhalingen, u mag ze opbouwen tot 3x10 herhalingen.

Let te allen tijde op de reactiviteit van de knie. Het aantal herhalingen en frequentie zijn een richtlijn. Belangrijkste blijft om herhalingen en frequentie aan te passen op geleide van reactie (zwellen en pijn). U kunt dit altijd met uw eigen fysiotherapeut bespreken.

Wanneer u gebruik maakt van de Mymobility app, volgt u bovenstaand schema voor 2 weken. Hierna krijgt u via de app nieuwe oefeningen. Anders houdt u bovenstaand schema aan voor 2-3 maanden.

Fysiotherapie

Uw orthofoon adviseert om binnen een week te starten met fysiotherapie. De verwijzing krijgt u mee samen met de ontslag papieren. U mag zelf een afspraak maken bij uw fysiotherapeut, of vraag naar de mogelijkheden in ons ziekenhuis in Terneuzen / Oostburg.

Kijk op de website van uw zorgverzekeraar of fysiotherapie voor u wordt vergoed. Let op: mogelijk moet u binnen bepaalde termijn na uw verwijzing of operatie starten om in aanmerking te komen voor vergoeding.

Veel succes!

Team Fysiotherapie Zorgsaam

Contact: fysiozorgsaam@zzv.nl / 0115-688262