# Fysiotherapie na een knieprothese

Bij een knieprothese wordt het kniegewricht vervangen door een kunstknie (prothese). Na de operatie is fysiotherapie een belangrijk onderdeel bij de revalidatie van de knie.

De meest voorkomende reden voor het plaatsen van een nieuwe knie is artrose. De afgelopen jaren krijgen patiënten met artrose van de knie steeds vaker een knieprothese. Deze stijging heeft te maken met het ouder worden en langer actief blijven van de bevolking.

## Fysiotherapie voor de operatie

Wij adviseren u om tot aan de operatie goed in beweging te blijven. Dit zorgt ervoor dat u in goede conditie blijft, zodat u na de operatie makkelijker herstelt. Uw eigen fysiotherapeut kan u hierin begeleiden.

Een ziekenhuisopname kan leiden tot een afname van de geestelijke en lichamelijke conditie. In het filmpje hieronder ziet u hoe u zo fit mogelijk kunt blijven tijdens een opname in het ziekenhuis.

Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie/fysiotherapie-na-een-knieprothese#media-9692)

## Hulp(middelen) regelen

Na uw knie-operatie moet u herstellen en kunt u niet meteen weer alles zelf doen. Het is verstandig om vóór uw opname over een aantal onderwerpen na te denken en bepaalde zaken te regelen. Denk hierbij aan:

- Hulp in de huishouding.
- Eventuele aanpassingen in huis.

- Hulpmiddelen: zorg ervoor dat u deze voor de operatie al in huis heeft. De meeste middelen kunt u huren bij de thuiszorgwinkel in uw regio.
  - Elleboogkrukken: als u voor de operatie al met een loophulpmiddel loopt, zoals een rollator, kunt u ervoor kiezen dit te blijven doen. Als u thuis moet traplopen, dan heeft u wel elleboogkrukken nodig.
  - Schoeisel met een stevige zool (geen gladde zool): zorg ervoor dat het schoeisel ruim zit, uw voet zal na de operatie tijdelijk gezwollen kunnen zijn. Zorg er verder voor dat het schoeisel geen veters heeft. Na de operatie kan het vastmaken van veters moeizamer gaan door een beperkte kniefunctie. Elastische veters kunnen wel.
- Lange schoenlepel.
- Helpende hand: een grijper aan een lichtgewicht stok, waarmee u makkelijk dingen kunt oprapen zonder dat u hoeft te bukken.
- Icepack: de eerste weken na de operatie is het verstandig om de knie 3 keer per dag ongeveer 15 minuten te koelen met een icepack.

### Oefenen voor de operatie

U kunt voor de operatie alvast oefenen met het lopen met krukken (zie hiervoor de oefeningen onder het kopje 'Oefeningen voor thuis').

### Fysiotherapie thuis

Wanneer u weer thuis bent, heeft u ook fysiotherapie nodig. Neem voor uw opname contact op met een fysiotherapeut, zodat hij/zij ruimte voor u kan reserveren in de planning. U krijgt na de operatie een verwijzing mee van de fysiotherapeut van het St. Antonius voor een fysiotherapeut bij u in de buurt.

### Meenemen naar het ziekenhuis

Voor sommige hulpmiddelen is het handig ze mee te nemen naar het ziekenhuis als u wordt opgenomen. Denk hierbij aan de krukken, de schoenlepel, de ‘helpende hand’ (als u een rollator nodig heeft, kunt u deze in het ziekenhuis lenen) en schoeisel.

## Fysiotherapie vlak na de operatie

Na de operatie helpt de fysiotherapeut u om zo snel mogelijk weer op de been te komen en het bewegingsbereik in uw knie terug te krijgen.

Na uw operatie mag u de geopereerde knie direct volledig belasten. Op dezelfde dag start u al met het mobiliseren en oefenen onder begeleiding van de fysiotherapeut van het ziekenhuis. Hij/zij oefent ook met u om veilig in en uit bed te komen.

In het begin oefent u het lopen met een walker of looprek, op de dag na uw operatie oefent u met elleboogkrukken en zo nodig oefent u ook traplopen.

Het is van belang dat u uw knie volledig kan strekken en 90 graden kan buigen voordat u met ontslag gaat.

# Adviezen na een knieprothese

Na de operatie zijn onderstaande adviezen en oefeningen van belang voor een goed herstel.

## Belasten

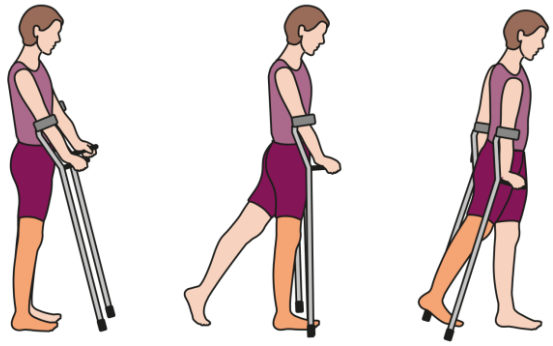
Bij het lopen mag u het geopereerde been geheel belasten. U loopt afhankelijk van de hoeveelheid pijn met elleboogkrukken. Loopt u met één elleboogkruk, dan houdt u deze in de hand tegenover de geopereerde knie.

## Lopen

Door gedeeltelijk op de krukken te steunen, ontlast u de knie en vermindert u de pijn en zwelling. Voer de loopafstand langzaam op, afhankelijk van de pijn en zwelling.

Om goed te kunnen lopen, is het erg belangrijk dat u de knie goed kunt strekken. Leg tijdens het zitten of liggen dus geen kussen onder de knie.

Lopen met 2 elleboogkrukken:



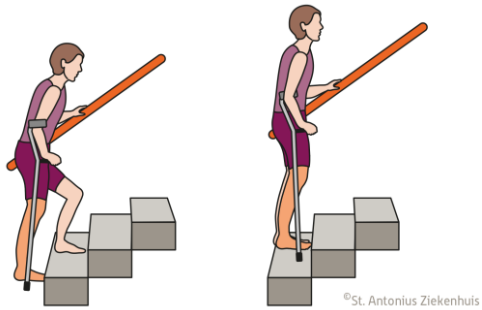
- Zet de 2 krukken naar voren.
- Zet vervolgens het geopereerde been tussen de krukken, strek de heup en knie goed, neem steun op de krukken en trek het andere been bij. Op den duur kunt u doorstappen in plaats van bijtrekken.

## Traplopen

U  mag gewoon traplopen. Wel zult u de eerste weken met uw geopereerde been moeten bijstappen. Zodra de pijn het toelaat, mag u doorstappen.

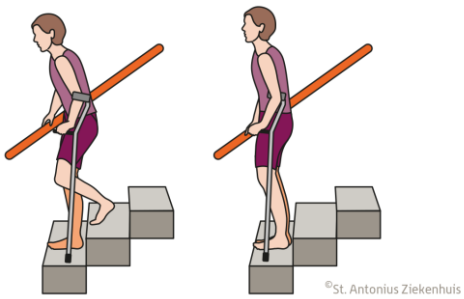
### Traplopen (met 1 hand de leuning vasthouden)

- Trap op: eerst het niet-geopereerde been en daarna het geopereerde been bijtrekken.




Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie/fysiotherapie-na-een-knieprothese#media-9922)

- Trap af: eerst het geopereerde been en daarna het niet-geopereerde been aansluiten.




Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie/fysiotherapie-na-een-knieprothese#media-9924)

## Drempels

- Drempel op: eerst het niet-geopereerde been, daarna het geopereerde been bijtrekken en tot slot de krukken.

Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie/fysiotherapie-na-een-knieprothese#media-9926)

- Drempel af: zet eerst uw krukken naar beneden, daarna eerst het geopereerde been neerzetten en vervolgens het niet-geopereerde been laten aansluiten.

Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie/fysiotherapie-na-een-knieprothese#media-9928)

## Bukken

Als u gaat bukken, zet dan eerst het geopereerde been naar achteren en buig daarna de heupen en knieën. Zorg er wel voor dat u zich aan iets stevigs vasthoudt.

Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie/fysiotherapie-na-een-knieprothese#media-9930)

## Liggen

Als u op uw zij gaat liggen, dan kan het aangenaam zijn om een dik kussen tussen de bovenbenen te plaatsen.

## Zitten

Bij het gaan zitten, adviseren we om eerst het geopereerde been naar voren te zetten.




## Auto in- en uitstappen

- Auto instappen: zet de bijrijdersstoel naar achteren en de leuning achterover. Leg op de zitting iets glads neer, zoals een plastic zak. Zet uw geopereerde been naar voren voordat u gaat zitten, neem hierbij steun aan de auto. U draait door de benen een voor een in de auto te zetten.

Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie/fysiotherapie-na-een-knieprothese#media-9932)

- Auto uitstappen: bij het uitstappen kunt u weer gebruikmaken van een plastic zak. U draait door uw benen een voor een uit de auto te zetten. Zet het geopereerde been wat vooruit en neem steun aan de auto om op te staan.

Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie/fysiotherapie-na-een-knieprothese#media-9934)

## Activiteiten

We adviseren u de eerste 6 weken niet zelf auto te rijden of buiten te fietsen. Raadpleeg uw verzekering als u binnen deze tijd besluit met een auto of fiets aan het verkeer deel te nemen.

## Pijn, zwelling en stijfheid

Na de operatie kan uw knie de eerste maanden nog wat pijnlijk en gezwollen zijn. Dit is normaal en verdwijnt in de regel vanzelf.

Bij zwelling of toename van warmte van de knie kan het prettig zijn de knie een paar keer per dag te koelen met een icepack/ijspakking. Wikkel de ijspakking in een doek om rechtstreeks contact met de huid te voorkomen.

Koel de knie maximaal 15 minuten per keer, langer koelen raden we af. Belangrijk hierbij is om het been regelmatig hoog te houden en rustig te blijven bewegen, dit bevordert de afvoer van het vocht, waardoor de zwelling kan verminderen.

Als de zwelling toeneemt en de beweeglijkheid van de knie hierdoor vermindert, kan uw fysiotherapeut u adviseren over het eventueel aanbrengen van een zwachtel/strakke kous.

## Fysiotherapie

Na de operatie krijgt u een verwijzing mee voor uw fysiotherapeut. Als uw kniefunctie moeizaam op gang komt, kan het raadzaam zijn om de eerste weken uw fysiotherapeut vaker te bezoeken.

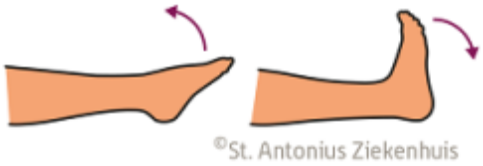
Fysiotherapie wordt in de basisverzekering beperkt vergoed. De hoeveelheid behandelingen die u vergoed krijgt in de basisverzekering/aanvullende verzekering is geheel afhankelijk van uw zorgverzekeraar. We raden u aan de voorwaarden van uw verzekering hierover te raadplegen.

## Oefeningen voor thuis

Onderstaande oefeningen brengen de kracht en de beweeglijkheid van de knie weer op peil. U kunt al op de dag van de operatie hiermee beginnen en de oefeningen minimaal drie keer per dag doen.

Ga bij het oefenen tot aan de pijngrens en probeer deze langzaam te verleggen. De pijn mag goed voelbaar zijn, maar moet ook goed houdbaar zijn. Na het stoppen van de oefeningen moet de pijn snel verdwijnen. Gebruik voldoende pijnmedicatie (voor het oefenen), dat maakt het oefenen beter mogelijk.

**Liggend op uw rug**: de voorvoeten optrekken en wegduwen.




Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie/fysiotherapie-na-een-knieprothese#media-9936)

**Liggend op uw rug**: de geopereerde knie buigen en strekken.




Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te

bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie/fysiotherapie-na-een-knieprothese#media-9938)

**In langzit**: de bovenbeenspieren van het aangedane been zo krachtig mogelijk aanspannen. Om de strekking te bevorderen, kunt u een opgerolde handdoek onder uw hak leggen.




**Zittend op een stoel**: leg een handdoek onder de voet op de grond en schuif de voet naar achteren, zodat de knie goed buigt. De eerste 2 weken is buigen tot 90 graden voldoende (dit vanwege de belasting op de wond). Na 2 weken kunt u dit verder opbouwen.




Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie/fysiotherapie-na-een-knieprothese#media-10074)

**Zittend op een stoel**: zet de knieholte goed tegen de stoelrand en strek de knie actief.





©St. Antonius Ziekenhuis

Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie/fysiotherapie-na-een-knieprothese#media-10076)

**Zittend op een stoel**: buig beide knieën en duw met de hiel van het gezonde been tegen de wreef van het geopereerde been en probeer de knie zo nog verder te buigen.



©St. Antonius Ziekenhuis

Als u of uw fysiotherapeut in het bezit bent/is van een hometrainer is dit een goede oefening om de buiging van de knie te bevorderen.




## Meer informatie

Heeft u nog vragen? Mail dan naar fysiotherapie-orthopedie@antoniusziekenhuis.nl (mailto:fysiotherapie-orthopedie@antoniusziekenhuis.nl)

## Gerelateerde informatie

### Behandelingen & onderzoeken

- Knieprothese (https://www.antoniusziekenhuis.nl/orthopedie/knieprothese)
- Unicondylaire knieprothese (https://www.antoniusziekenhuis.nl/orthopedie/unicondylaire-knieprothese)

### Specialismen

- Orthopedie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/orthopedie)
- Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie)

**Contact Fysiotherapie** **T 088 320 77 50**