een santeon ziekenhuis

Fysiotherapie na een meniscusoperatie

Via een kijkoperatie van de knie kan de gescheurde meniscus worden gehecht of verwijderd. Na de operatie is fysiotherapeutische begeleiding een onderdeel bij de revalidatie van de knie.

Hulpmiddelen regelen

Na uw knieoperatie 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.

Zorg ervoor dat u de elleboogkrukken voor de operatie al in huis heeft. De meeste middelen kunt u huren bij de thuiszorgwinkel in uw regio.

U kunt voor de operatie alvast oefenen met het lopen met krukken. Zie hiervoor de oefeningen onder het kopje 'Na de operatie'.

Na de meniscusoperatie

Na de operatie mag u de geopereerde knie geheel of gedeeltelijk belasten afhankelijk van het type operatie.

Er zijn over het algemeen twee verschillende operatietechnieken mogelijk bij een meniscusoperatie. De keuze voor de soort ingreep is afhankelijk van uw leeftijd, de omvang van de schade en eerdere behandelingen.

Hechten van de meniscus

Als de meniscus is gescheurd, kan besloten worden om deze weer vast te hechten. Hierdoor krijgt de meniscus de kans om weer vast te groeien en blijft de meniscus behouden voor de knie.

Verwijderen van het kapotte deel meniscus

Als het beschadigde deel van de meniscus niet in aanmerking komt voor hechten, dan wordt dit deel verwijderd tijdens de meniscusoperatie.

Afhankelijk van het type operatie mag u het been helemaal of gedeeltelijk belasten.

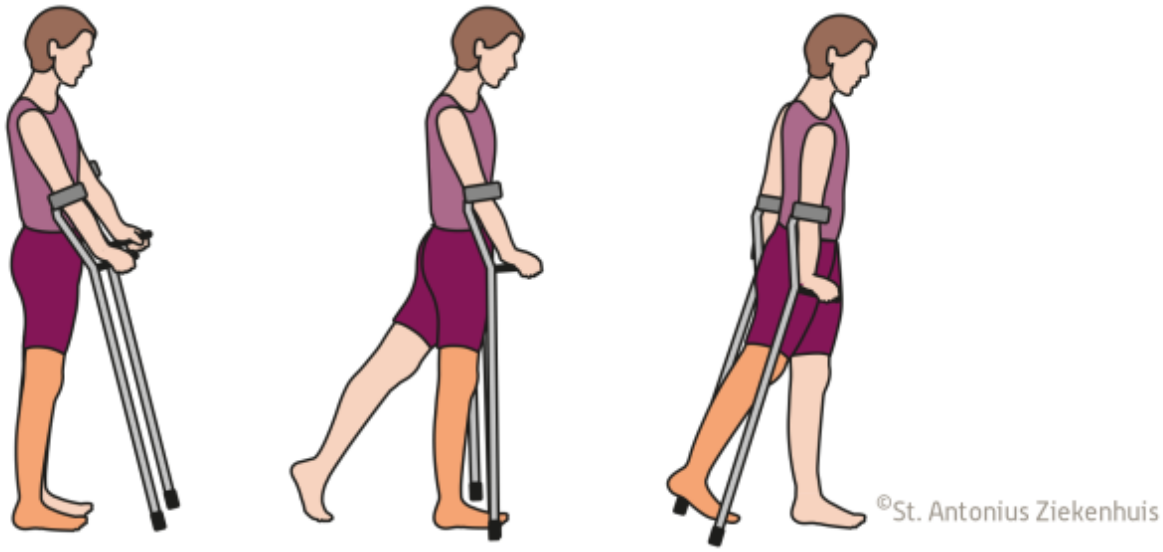
- Na een meniscushechting mag u het been de eerste week maximaal 50% belasten (tenzij de chirurg iets anders met u afspreekt). Daarna bouwt u de belasting geleidelijk aan op. U moet de eerste paar weken hiervoor krukken te gebruiken. Lopen mag met mate en op geleide van eventuele klachten; vermijd lange wandelingen en dergelijke in deze periode.
- Na het verwijderen van een stuk meniscus mag u bij het lopen het geopereerde been volledig belasten (tenzij de chirurg iets anders met u afspreekt). U moet de eerste 3 tot 5 dagen hiervoor krukken gebruiken. Lopen mag met mate en op geleide van eventuele klachten. U moet de eerste 2 tot 3 dagen wandelingen en dergelijke vermijden.

Door op de krukken te steunen, ontlast u de knie en verminderen de pijn en zwelling. Na 2 weken en als de pijn

het toelaat, kunt u het been steeds meer gaan belasten en het gebruik van de elleboogkrukken afbouwen.

Lopen met twee elleboogkrukken

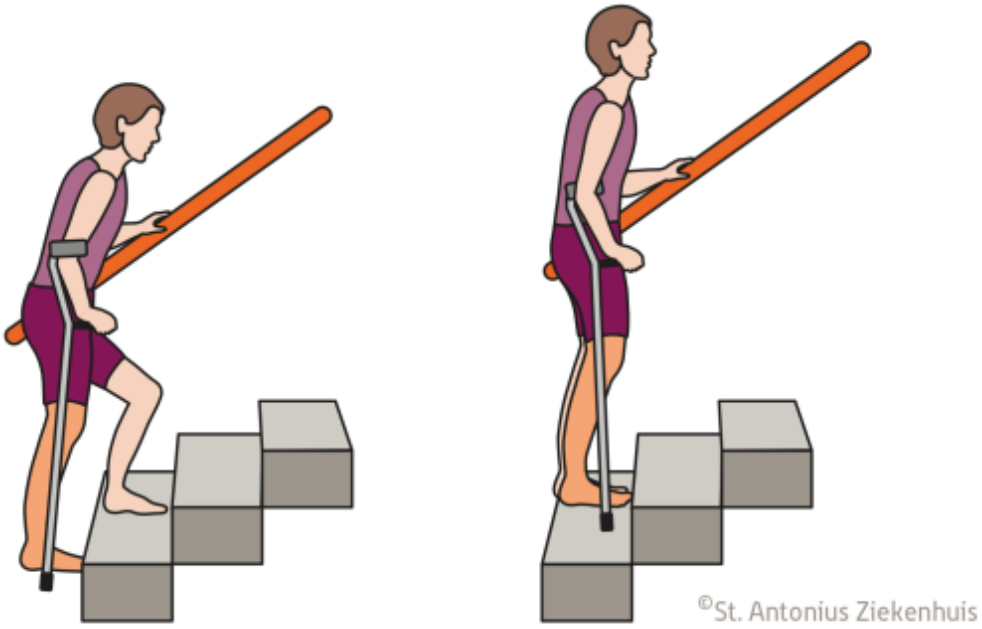
- Zet de twee krukken naar voren.
- Zet dan het geopereerde been tussen de krukken, strek de heup en knie goed, neem steun op de krukken en trek het andere been bij. Op den duur kunt u doorstappen in plaats van bijtrekken.

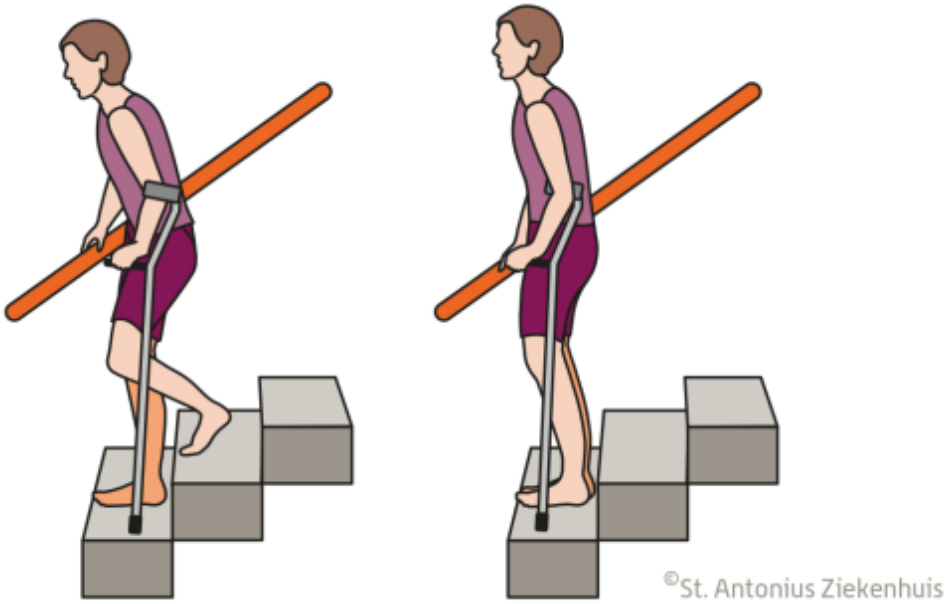


Traplopen (met 1 hand de leuning vasthouden)

U mag gewoon traplopen door met uw geopereerde been bij te stappen.

- Trap op: eerst met het niet-geopereerde been en daana het geopereerde been bijtrekken.
- Trap af: eerst met het geopereerde been en daarna het niet-geopereerde been aansluiten





Bewegen

U kunt meteen rustig beginnen met buigen en strekken; het drukverband kan de bewegingen de eerste dagen iets belemmeren.

- Na het hechten van de meniscus mag u de knie de eerste 6 weken niet verder buigen dan 90 graden.
- Na het verwijderen van een meniscus geldt geen beperking ten aanzien van het buigen van de knie.

Vanwege de wondjes is het raadzaam om de eerste twee dagen na de operatie niet te fanatiek te buigen! Om goed te kunnen lopen, is het erg belangrijk dat u de knie meteen helemaal kunt strekken. Leg daarom geen kussen onder de knie.

Opbouw van activiteiten

Voer de loopafstand geleidelijk op afhankelijk van de pijn en zwelling.

Fietsen kan na een meniscushechting pas weer na 6 weken als de knie meer dan 90 graden mag buigen.

Na een meniscushechting mag u de eerste 3 maanden geen diepe squats maken en 4 tot 6 maanden geen pivoterende sporten uitoefenen, zoals voetbal, handbal, volleybal, basketbal, turnen en skiën. Voorkom ook activiteiten, waarbij u voelt dat u de knie forceert zoals hurken, hardlopen en springen.

Pijn, zwelling en stijfheid

Na de operatie kan uw knie gezwollen zijn, pijnlijk zijn en/of stijf aanvoelen. Dit komt doordat het 'kijken' in de knie en het hechten van de meniscus een irritatie van het gewricht veroorzaken.

Bij pijn kunt u een pijnstiller nemen. U krijgt hiervoor bij uw vertrek uit het ziekenhuis richtlijnen en zo nodig een recept mee.

Koelen

Bij zwelling of toename van warmte van de knie kan het prettig zijn de knie een paar keer per dag te koelen met een coldpack/ijspakking. Wikkel de ijspakking in een doek om rechtstreeks contact met de huid te voorkomen. Langer dan 15 minuten per keer koelen, raden we af. Bij het koelen is het belangrijk om het been regelmatig hoog te houden, dit bevordert de afvoer van het vocht waardoor de zwelling kan verminderen.

Fysiotherapie

In de meeste gevallen verloopt het natuurlijk herstel snel en is fysiotherapeutische behandeling niet noodzakelijk, tenzij anders geadviseerd wordt door de chirurg of bij een te traag herstel.

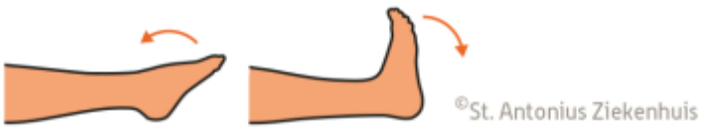
Let op: fysiotherapie wordt in de basisverzekering beperkt vergoed. De hoeveelheid behandelingen die u vergoed krijgt in de basisverzekering/aanvullende verzekering is geheel afhankelijk van uw zorgverzekeraar. Het is aan te raden de voorwaarden van uw verzekering hierover te raadplegen.

Oefeningen voor thuis (eerste fase revalidatie)

Onderstaande oefeningen brengen de kracht en de beweeglijkheid van uw knie weer op peil. U kunt de dag na de operatie a beginnen en de oefeningen het beste drie keer per dag uitvoeren. U kunt met de oefeningen stoppen als uw knie weer normaal functioneert. U voert de oefeningen uit, terwijl u zit. Pijn en zwelling van de knie zijn een teken dat u het rustiger aan moet doen.

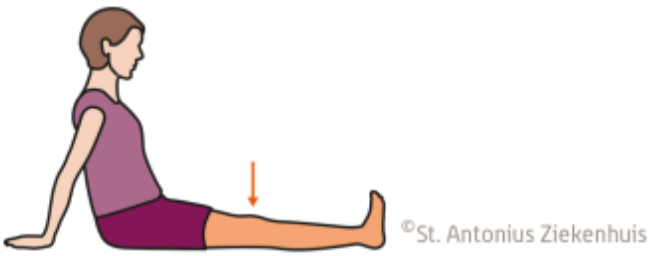
1. Ter bevordering van de vochtafvoer

- Trek uw voet regelmatig vanuit de enkel naar u toe en strek de voet vervolgens weer.
- Herhaal deze oefening 10 keer.



2. Ter versterking van de spieren van het bovenbeen

- Ga met gestrekte benen zitten en leg een opgerolde handdoek onder uw knie.
- Til het gestrekte been een stukje op. Laat het been in 5 tellen langzaam zakken.
- Herhaal deze oefening totdat uw bovenbeen moe aanvoelt.



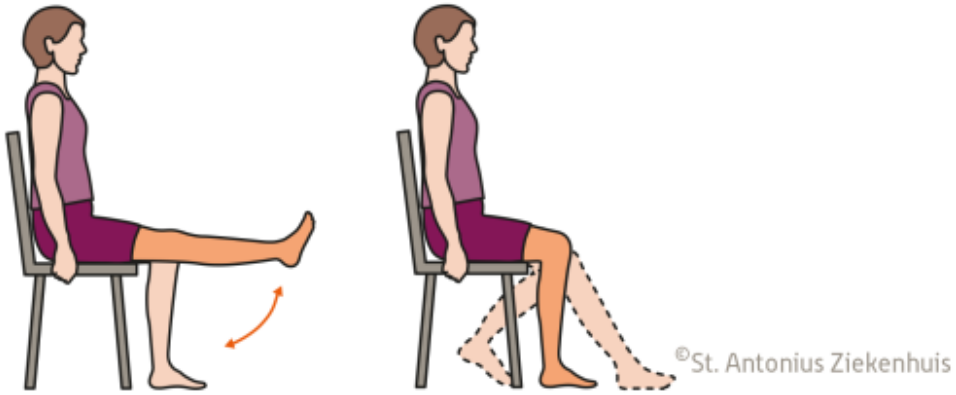
3. Ter verbetering van het strekken van de knie

- Ga met gestrekte benen zitten (zie afbeelding hierboven, maar dan **zonder de handdoek** onder de knie).
- Strek de knie volledig en druk de knieholte in de onderlaag.
- Houd de spieren vijf tellen aangespannen en ontspan daarna.

- Herhaal deze oefening 10 keer.

4. Ter verbetering van het buigen van de knie

- Ga op een stoel zitten en buig de knie totdat u rekpijn voelt aan de voorzijde van de knie. Let op: na een meniscushechting mag u de knie de eerste 6 weken tot maximaal 90 graden buigen.
- Houd de knie 5 tellen in deze stand. Ontspan daarna weer.
- Herhaal deze oefening 5 keer.



Meer informatie

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

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Meniscushechting (meniscopexie) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/meniscushechting-meniscopexie)
- Meniscuslaesie kijkoperatie (meniscectomie) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/meniscuslaesie-kijkoperatie-meniscectomie)

Specialismen

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

Contact Fysiotherapie **T 088 320 77 50**