een santeon ziekenhuis

Fysiotherapie na een tibia plateau fractuur

U heeft een tibia plateau fractuur gehad. Hierbij geven wij u oefeningen die de kracht en beweeglijkheid van uw been weer op peil kunnen brengen.

Meer over een tibia plateau breuk

Een tibia plateau breuk is een breuk van het scheenbeen (tibia) in het gedeelte dat deel uitmaakt van het kniegewricht. Een breuk van het tibiaplateau kan ontstaan door een incident waarbij veel kracht vrij komt wat er voor kan zorgen dat de binnen- en of buitenzijde van het plateau breekt.

Na de operatie bepaalt uw traumachirurg wanneer en hoeveel u uw been weer mag gaan belasten en de fysiotherapeut komt langs om de oefeningen met u door te nemen.





Oefenen

Waarom oefenen?

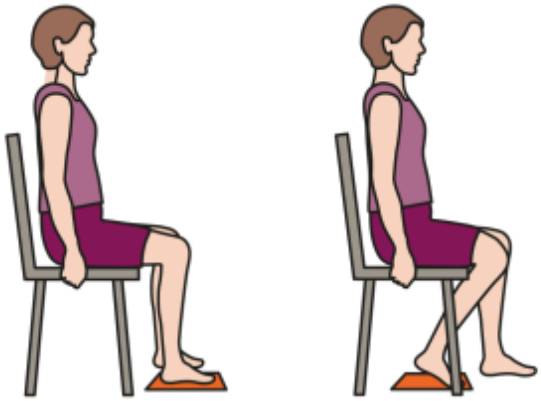
Het oefenen draagt bij aan:

- de doorbloeding en beweeglijkheid van uw been;
- het verminderen van de zwelling en de pijn;
- het beperken van verlies aan spierkracht;
- het onderhouden van het bewegingsgevoel;
- het bevorderen van het herstel van uw been.

Tijdens de oefeningen mag u pijn hebben, maar deze moet snel verdwijnen zodra u stopt met oefenen. Oefen minimaal drie keer per dag. Een goede balans vinden met oefenen is belangrijk, de fysiotherapeut helpt u daarbij. Met uw fysiotherapeut maakt u afspraken over de oefeningen die u doet. Deze afspraken zijn leidend.

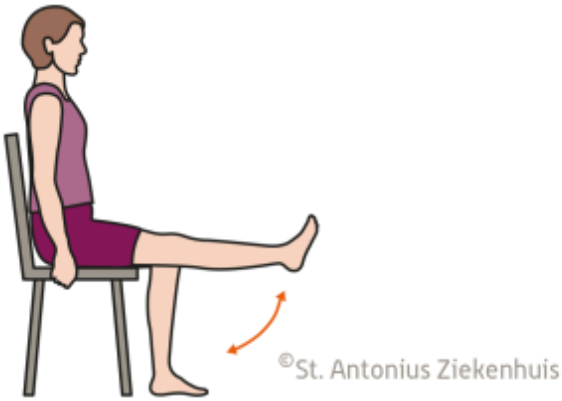
Oefening 1: buigen van de knie (op stoel of bedrand)

- Ga op de stoel of bedrand zitten.
- Probeer de knie te buigen, door de voet zo ver mogelijk naar achteren te schuiven over de vloer.
- De beweging wordt makkelijker door bijvoorbeeld een handdoek of washandje onder de voet te leggen.
- Als u zelf niet meer verder kunt bewegen, kunt u de andere voet voor de voet van het gebroken been plaatsen. Zo kunt u nog wat meer de grens opzoeken in het buigen van de knie.
- Lichte rek mag u voelen, zonder het buigen te forceren.



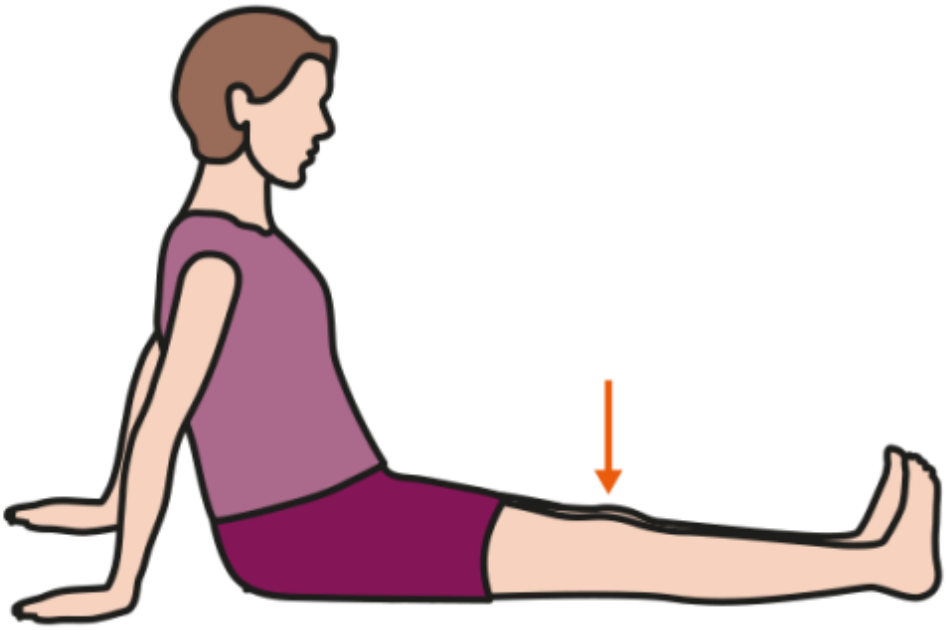
Oefening 2: strekken van de knie (op stoel of bedrand)

- Ga op de stoel of bedrand zitten.
- Zet uw voet op de grond waarbij de knie gebogen is.
- Probeer de tenen bij deze beweging in de richting van de neus te trekken en de knie zo ver mogelijk horizontaal te strekken.



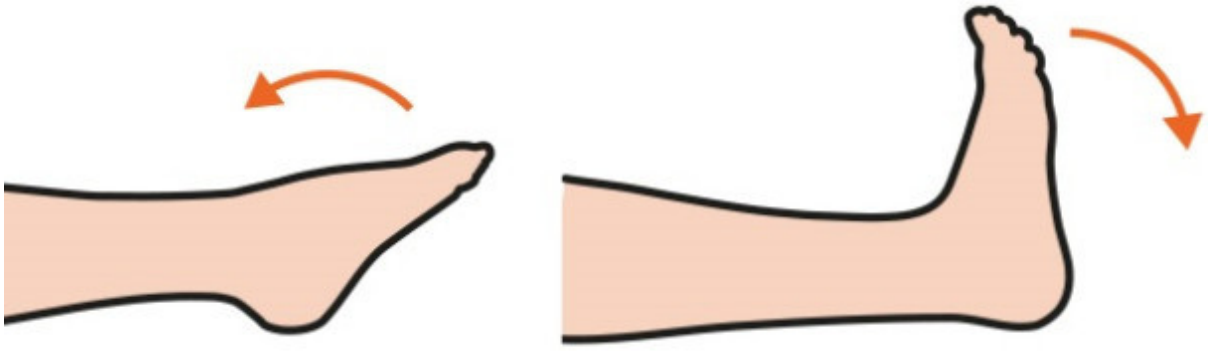
Oefening 3: strekken van de knie (in bed)

- Ga in bed leggen.
- Probeer uw been zo recht mogelijk neer te leggen, met de tenen richting het plafond.
- Probeer de knieholte tegen het matras te drukken, waarbij de knie zich zal strekken.
- Trek daarbij de tenen zo veel mogelijk richting de neus.
- U mag rek voelen in de kuit en in het bovenbeen. Dit is goed.



Oefening 4: flipperen met de voeten

- Probeer in bed of op een stoel regelmatig te flipperen met uw voeten.
- U beweegt uw tenen afwisselend richting het voeteneinde en richting de neus.
- Hierbij beweegt u vanuit de enkel, niet vanuit de tenen.
- Oefen dit met een gestrekte en met een gebogen knie.



Nazorg

Tijdens de opname krijgt u fysiotherapie op de afdeling. Het streven is dat u de knie 90 graden kunt buigen voor u naar huis gaat. Ook beoordeelt de fysiotherapeut of u veilig en zelfstandig kunt lopen met een loophulpmiddel.

Daarbij wordt er gekeken of er nog andere hulpmiddelen aangeschaft dienen te worden.

Na de ziekenhuis opname heeft u begeleiding van een fysiotherapeut nodig in uw eigen woonomgeving. Neem contact op met een fysiotherapeut in de buurt voor een afspraak, de verwijzing krijgt u op de dag van ontslag mee naar huis.

Fysiotherapie zit in het aanvullende pakket van de zorgverzekering, check zelf voor hoeveel behandelingen u verzekerd bent. Bent u niet aanvullend verzekerd? Dan zult u de eerste 20 behandelingen zelf moeten betalen.

Gerelateerde informatie

Specialismen

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

Contact Fysiotherapie **T 088 320 77 50**