

Revalidatie protocol

Arthroscopie knie



Contactgegevens:

Bergmanclinics Bewegen Breda
Takkebijsters 5A
4817 BL Breda
t: 088 9000 500

Email algemeen : bewegen.breda@bergmanclinics.nl

Email fysiotherapie: fysio.bbr@bergmanclinics.nl

Email verpleegkundige: verpleegkundigspreekuur.bbr@bergmanclinics.nl

Fysiotherapie

Advies voor de operatie: oefen alvast eens thuis

Starten met fysiotherapie

Na de operatie is het in principe niet nodig om fysiotherapie te starten. Wel krijgt u het operatieverslag mee.

Instructies voor na de operatie

1. Na de operatie mag u het been volledig belasten, u gebruikt de krukken ter ondersteuning. Probeer zo snel mogelijk uw normale looppatroon te hervatten.
2. Tijdens de arthroscopie is de synoviale vloeistof (de gewrichtssmering) uit het gewricht gespoeld. Het aanmaken van dit smeermiddel duurt 2 tot 6 weken. Gedurende deze periode mag u belasten op geleide van de klachten. Dat wil zeggen: wanneer uw knie reageert met zwelling heeft u iets te veel gedaan en dient u even een stapje terug te nemen. Ook kunt u bij pijn en zwelling koelen met cold-packs (met tussenlaag) en uw been hoog leggen.
3. Eindstandige bewegingen zoals hurken kunnen gedurende langere tijd niet volledig worden uitgevoerd, u moet dit ook niet forceren, dit kan enkele maanden duren. Rotaties: draaibewegingen met druk op de knie moeten de eerste 2 weken worden vermeden.
4. Autorijden mag wanneer u een normaal looppatroon heeft zonder krukken. U mag met fietsen beginnen als de knie voldoende kan buigen.
5. Bij de controle wordt er bekeken of fysiotherapie nodig is en zal u eventueel een verwijzing meekrijgen.

Oefeningen

Oefenen mag u direct na de ingreep starten. De belangrijkste oefeningen zijn het strekken en het buigen van het been, zoals u uitgelegd heeft gekregen.

Het beste is om in de ochtend en de middag twee keer te oefenen en 's avonds een keer.

- 10 maal het bovenbeen 3-5 seconden aanspannen in gestrekte stand.
- 10 maal uw knie buigen waarbij u de voet over de grond naar u toe trekt.
- De strek beweging oefent u door zittend op een stoel uw been langzaam gecontroleerd te strekken en weer te laten zakken : 10 herhalingen.
- Goed de voet bewegen vermindert de kans op trombose.

Traplopen met krukken

Houd bij het traplopen het geopereerde been altijd gestrekt. Pak met één hand de leuning vast en in de andere een kruk om op te steunen. De andere kruk houdt u vast met de vingers van de hand die op de kruk steunt.

Trap op: eerst het niet-geopereerde been, daarna het geopereerde been bij zetten

Trap af: eerst het geopereerde been en de kruk neer zetten en dan het niet-geopereerde been bijzetten.

Uw vragen / aantekeningen
