

Revalidatie protocol

Meniscushechting



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

Zorg ervoor dat u een week na de operatie met fysiotherapie start. De fysiotherapeut van Bergman Clinics Bewegen Breda zorgt ervoor dat u alle documenten ontvangt die nodig zijn voor passend vervolg bij de door u gekozen fysiotherapeut. Het gaat om de volgende documenten:

- Operatieverslag.
- Verwijsbrief fysiotherapie.

Wat mag ik na de operatie?

Na de operatie mag u het been voor 50% belasten gedurende 6 weken. In deze periode mag de knie ook niet verder gebogen worden dan 90 graden. Vanaf week 6 mag u volledig belasten.

U gebruikt de krukken ter ondersteuning. Probeer zo snel mogelijk uw normale looppatroon te hervatten. Het is beter om vaker kleine afstanden te lopen dan dat u lang achter elkaar belasten. Probeer de dagelijkse activiteiten op elkaar af te stemmen en af te wisselen in houding.

Wat mag ik niet doen?

Bewegingen zoals hurken of op de knieën zitten kunnen gedurende langere (6 weken) 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 6 weken worden vermeden. Daarnaast is het van belang dat de knie niet verder wordt bewogen dan 90 graden t/m week 6.

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.

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.

Uw vragen / aantekeningen
