

Revalidatie protocol

# Totale knie en Hemi-knie prothese



**Contactgegevens:**

Bergmanclinics Bewegen Breda

Takkebijsters 5A

4817 BL Breda

t: 088 9000 500

Email algemeen : [bewegen.breda@bergmanclinics.nl](mailto:bewegen.breda@bergmanclinics.nl)

Email fysiotherapie: [fysio.bbr@bergmanclinics.nl](mailto:fysio.bbr@bergmanclinics.nl)

Email verpleegkundige: [verpleegkundigspreekuur.bbr@bergmanclinics.nl](mailto:verpleegkundigspreekuur.bbr@bergmanclinics.nl)

## Fysiotherapie en revalidatie thuis

Tot 1-1,5 jaar na plaatsing van een knieprothese is er verbetering mogelijk in range of motion, pijnklachten, zwelling van de knie en belastbaarheid. Revalidatie van een hemi-knieprothese gaat doorgaans vlotter dan van een totale knieprothese.

Met name aan het begin van het revalidatietraject is de balans tussen belasting en belastbaarheid essentieel. Overbelasting leidt tot een ontstekingsreactie met toename van pijn (met name ook nachtelijke pijn), zwelling, warmte, functieverlies. Overbelasting leidt tot verlenging van het revalidatietraject. Zwelling van de knie en warmte van de knie is niet afwijkend 6-12 maanden na operatie.

Hieronder is het revalidatieprotocol bijgevoegd. Bespreekt u dit met uw fysiotherapeut, zodat uw nazorg goed aansluit bij de behandelingen op de verpleegafdeling. Dit protocol zal de fysiotherapeut waar nodig als advies gebruiken. Er kan vanaf worden geweken indien nodig of naar eigen inzicht worden ingevuld. Mocht u of uw fysiotherapeut vragen hebben over de revalidatie, neem dan gerust contact op met de fysiotherapeuten. U heeft zelf het grootste aandeel in de kwaliteit van het herstel. Daarbij is regelmatige fysiotherapie en een goede leefwijze van groot belang.

De in het protocol beschreven waarden voor range of motion zijn slechts streefwaarden. De uiteindelijke flexie van een knieprothese is sterk afhankelijk van de flexie voor de operatie.

### **Restricties:**

- De eerste 2 weken niet op de knie zitten of steunen.
- De eerste 4 weken niet baden of sauna gebruik in verband met wondgenezing.
- De knie niet forceren
- Beperken van piekbelasting (bijv. hardlopen)

## Revalidatieprotocol:

\*Indien andere individuele adviezen vanuit Bergman worden doorgegeven op het operatieverslag en/of de verwijzing fysiotherapie, dan zijn deze leidend.

<b>Week 1-2</b>	<b>Doelen</b>	<b>Methode</b>
<i>Algemeen</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ <b>Wondgenezing is primair in deze fase!</b></li><li>▪ <b>Let op belasting-belastbaarheid, kans op overbelasting is groot in deze fase!</b></li><li>▪ <b>Behandelfrequentie 1-2 x per week</b></li></ul>	
<i>Belasting</i>	<b>De prothese mag volledig worden belast.</b> Twee krukken i.v.m. wondgenezing en looppatroon.	Coaching belasting-belastbaarheid Loopscholing
<i>Range of Motion (ROM)</i>	Streven ROM 90/0	Geleid actieve mobilisatie i.c.m. patella-mobilisatie Heelslides
<i>Kracht</i>	Isometrisch	Quadriceps setting
<i>Coördinatie</i>	Optimaliseren looppatroon met twee krukken	Loopscholing, let op actieve extensie knie en heup

**Na twee weken controle bij de fysiotherapeut van Bergman Clinics, incl. hechtingen verwijderen.**

Gelieve bij een afwijkend beloop een verslag mee te geven

---

<b>Week 3-4</b>	<b>Doelen</b>	<b>Methode</b>
<i>Algemeen</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Aandacht souplesse beweging</li><li>▪ Aandacht voor motorische controle</li></ul>	
<i>Belasting</i>	Belasting-belastbaarheid optimaliseren	Coaching
<i>Range of Motion (ROM)</i>	Streven ROM 100/0	Geleid actieve mobilisatie i.c.m. patella-mobilisatie Actieve mobilisatie Start pendelen op fietsergometer
<i>Kracht</i>	Isometrisch en concentrisch	Quadriceps setting Gesloten keten oefeningen Rompstabiliteit
<i>Coördinatie</i>	Optimaliseren looppatroon	Loopscholing, let op actieve extensie knie en heup

<b>Week 5-6</b>	<b>Doelen</b>	<b>Methode</b>
<i>Algemeen</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indien correct looppatroon, afbouwen 1 kruk binnenshuis</li> </ul>	
<i>Belasting</i>	Belasting-belastbaarheid optimaliseren	Coaching
<i>Range of Motion (ROM)</i>	Streven ROM 110/0	Actieve mobilisatie Fietsergometer
<i>Kracht</i>	Isometrisch en concentrisch	Quadriceps setting Gesloten keten oefeningen Rompstabiliteit
<i>Coördinatie</i>	Looppatroon, indien mogelijk met 1 kruk	Wandel ABC Stabiliteitstraining

**Na zes weken controle bij de fysiotherapeut van Bergman Clinics**

Gelieve bij een afwijkend beloop een verslag mee te geven

<b>Week 6-12</b>	<b>Doelen</b>	<b>Methode</b>
<i>Algemeen</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indien correct looppatroon, afbouwen krukken</li> </ul>	
<i>Belasting</i>	Belasting-belastbaarheid optimaliseren	Coaching
<i>Range of Motion (ROM)</i>	Streven ROM 120/0	Actieve mobilisatie Fietsergometer Indien veilig, start fiets buiten
<i>Kracht</i>	Concentrisch	Opbouw gesloten keten naar open keten Rompstabiliteit Doorstappen met traplopen
<i>Coördinatie</i>	Optimaliseren looppatroon zonder krukken	Wandel ABC Stabiliteitstraining

**Na twaalf weken controle bij uw behandelend arts van Bergman Clinics**

Gelieve bij een afwijkend beloop een verslag mee te geven

<b>Week 12+</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Niet gehaalde doelen realiseren</b></li> <li><b>Verder revalideren bij aangepaste hulpvraag</b></li> <li><b>Adviezen opvolgen behandelend arts</b></li> <li><b>Behandelfrequentie afbouwen richting zelfstandig trainen</b></li> </ul>

Uw vragen / aantekeningen

---

---

---

---

---

---

---