

Revalidatie protocol

Arthroscopie, nettoyage enkel



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

Starten met fysiotherapie

Na de operatie mag u het been volledig belasten, u gebruikt de krukken ter ondersteuning. 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. (indien nodig)

Belasten/koelen /pijn

Wanneer uw enkel 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.

Traplopen

Advies voor de operatie: oefen alvast eens thuis 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

Na de operatie kunt u een aantal oefeningen doen, om de beweeglijkheid en de bloedcirculatie te verbeteren.

De volgende oefeningen kunt u zittend uitvoeren:

- 10 maal uw voet vanuit de enkel op en neer bewegen.
- 10 maal uw tenen buigen en strekken.
- Goed de voet bewegen vermindert de kans op trombose

Alle bovenstaande oefeningen mag u 10 tot 15 maal herhalen, twee keer in de ochtend en middag en een keer in de avond