

Revalidatie protocol

Verwijderen OSM 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

Na de operatie mag u op geleide van de klachten het been 100% belasten. Dat wil zeggen: wanneer uw been reageert met zwelling heeft u iets te veel gedaan en dient u een stap terug te nemen. Ook kunt u bij pijn en zwelling koelen met cold-packs (met tussenlaag) en uw been vlak leggen.

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
