

Oefenprogramma postoperatief TKP

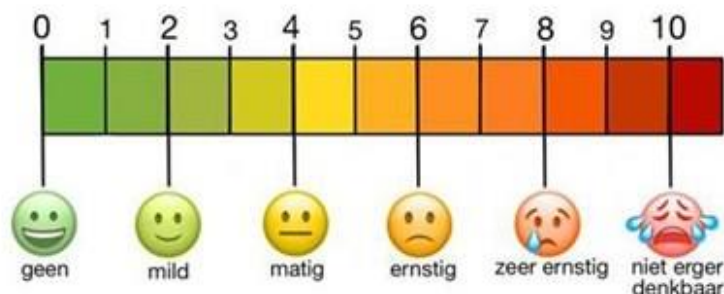
Fysiotherapie Badhoevedorp

Voor wie: Dit oefenprogramma is voor mensen met een hele of halve nieuwe knie. Het oefenprogramma begint al in de eerste week na de operatie.

Uitleg programma: De revalidatie is in 4 fases opgedeeld, drie ervan zijn hieronder uitgewerkt. Hou er rekening mee dat iedereen op zijn eigen tempo door de fases heen gaat. Hou goed contact met uw therapeut en hij/zij kan u begeleiden met de keuze uit de oefeningen. Te snel en te veel willen is niet goed voor de knie. Let goed op de symptomen van de knie en hou rekening met het advies van uw therapeut.

Regels voor het oefenen:

1. Pijn tijdens het oefenen: De knie mag iets gevoelig zijn tijdens het oefenen (op een schaal van 0-10 een 2 of 3), maar moet binnen een minuut weer wegtrekken als een oefening klaar is. Doet dat het niet, probeer dan een lichtere oefening of minder herhalingen te maken en wacht tot de pijn wegtrekt voor je weer verder gaat.
2. Pijn na het oefenen: Soms heb je de dag na het oefenen juist meer klachten, dit kan zeker het geval zijn als je een programma voor de eerste keer doet. Binnen 24 uur moeten deze klachten weer verdwijnen. De keer erna kun je kijken of je de oefeningen iets verlicht door minder herhalingen te maken. Nemen de klachten niet binnen 24 uur af? Neem dan 1 of 2 dagen extra rust van het oefenen en pas het programma iets aan.



Bij twijfel of advies, neem contact op met de huisarts of met de praktijk: 020-3581615. Ook als je onzeker bent of dit oefenprogramma voor jou geschikt is, bel gerust. Veel succes!

Leefregels:

- Lopen: 5-10 x in het uur (bijv. even naar de wc, douche, kopje koffie etc.).
- Leg de knie de eerste weken hoger dan de heup.
- Ga niet langer zitten dan 30 min met de benen naar beneden (stuwing/ pijn)
- U mag de knie volledig belasten (tenzij anders vermeld door specialist) maar gebruik krukken ter ondersteuning.
- Maximaal 10 min staan en 10 min lopen
- Probeer de knie zoveel mogelijk te strekken met aanspannen van de quadriceps spieren en optrekken van de knieschijf.
- Geen rol of handdoek in de knieholte plaatsen en bij voorkeur op de rug slapen.
- De knie moet zo snel mogelijk meer dan 90 graden buigen ivm voorkomen fibrose (star worden van bindweefsel en kapsel)
- Pijn kan sowieso 3 maanden aanhouden, gebruik hiervoor pijnmedicatie voorgeschreven door de specialist. U mag 3x per dag 1000mg paracetamol innemen.
- Het gevoel van een strakke band rond de knie hebben is normaal.
- De knie kan 6 maanden reageren met zwelling en warm aanvoelen.
- Maak de antitrombose kuur af tot alle spuitjes op zijn.
- Koel minimaal 3x per dag 10 minuten met een coldpack (gebruik een tussenstof, niet direct op de huid koelen).
- 1e 6 weken niet autorijden (verzekeringskwestie en 1e 2 weken kans op nabloedingen)
- Doe stevige schoenen aan, liefst geen slippers/instappers
- Alcohol en roken hebben een negatieve invloed op het herstelproces
- De eerste twee weken niet in bad, onder de douche mag wel.
- Wees voorzichtig met infecties (bacterieel) die kunnen op de prothese gaan zitten met alle gevolgen van dien.
- Waarschuw een arts indien de wond erg gaat lekken, de knie erg rood, glanzend en gezwollen wordt en u koorts krijgt hoger dan 38,5 graden Celsius.
- Bij de tandarts/ mondhygiëniste altijd aangeven dat u een prothese hebt ivm toedienen antibiotica.
- Fietsen buiten vaak pas na 10 weken

Fase 1 (0-2 weken)






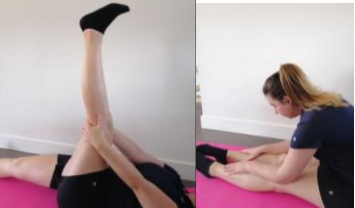
Doel van deze fase is om de strekking van de knie maximaal te krijgen en het buigen van de knie tot 90 graden. Er wordt in deze fase nog gebruik gemaakt van 2 elleboogkrukken. Er mag gefietst worden op de hometrainer, 1-2x per dag maximaal 10 minuten, zo lang de pijn dit toelaat. Onderstaande oefeningen mogen dagelijks, meerdere keren per dag, zolang de pijn het toestaat en de zwelling niet toeneemt.

	Uitleg oefening:	Afbeelding:
Oefening 1	Mobiliseren knieschijf: Het aangedane been houdt u gestrekt of met een klein rolletje onder de knie. Omvat met 2 handen de knieschijf en beweegt deze rustig omhoog en omlaag. <i>1 min.</i>	
Oefening 2	Strekken knie (mobiliseren): Met een rolletje onder de bovenkant van de kuit (op ¾ van het onderbeen) probeert u de knie te stekken. Er mag druk gezet worden rondom de knie om deze te helpen strekken, eventueel door een partner. <i>5x 5 sec. vasthouden</i>	
Oefening 3	Strekken knie (kracht): met een rolletje onder de knie probeert u de knie te strekken <i>3x 10 herhalingen, tussendoor 45 sec. rust</i>	
Oefening 4	De knie gestrekt optillen en laten zakken. De knie goed doorstrekken en vasthouden. <i>3x 10 herhalingen, tussendoor 45 sec. rust</i>	
Oefening 5	Buigen knie: Begin in zittende positie op een stoel waar je met je voeten onder kan bewegen. Schuif met het aangedane been een handdoek zo ver mogelijk onder de stoel en weer terug. <i>3x 10 herhalingen, tussendoor 45 sec. rust</i>	
Oefening 6	Calf raises: Begin in stand met de knieën gestrekt. Ga op de tenen staan en beweeg weer terug. Hou steun met de handen. <i>3x 10 herhalingen, tussendoor 45 sec. rust</i>	
Oefening 7	Kleine squat: Begin in stand en zak een klein stukje door de knieën, beweeg de heupen goed naar achter en strek weer op. Hou steun met de handen. <i>3x 10 herhalingen, tussendoor 45 sec. rust</i>	
Oefening 8	Balans: Begin in stand, verplaats het lichaamsgewicht van het ene naar het andere been. Hou steun met de handen. <i>1 min.</i>	

Fase 2 (3-5 weken)

In deze fase wordt het gebruik van de krukken afgebouwd. Voor iedereen is het tempo anders, overleg met de fysiotherapeut vanaf wanneer u de krukken kunt laten staan. Verder is het doel om voorbij de 90 graden te gaan buigen (100 graden na 6 weken).

Oefening 1 t/m 6 blijven van toepassing in fase 2 en mogen dagelijks gedaan blijven worden. Onderstaande oefeningen komen erbij en mogen om de dag uitgevoerd worden:

	Uitleg oefening:	Afbeelding:
Oefening 1	Squat: Begin in stand en zak door de knieën. Beweeg de heupen goed naar achter en strek weer op. Steun met de handen mag afgebouwd worden. <i>3x 10 herhalingen, tussendoor 45 sec. rust</i>	
Oefening 2	Krukje aantikken en terug. Steun met de handen mag met de tijd afgebouwd worden. (Begin met 2 handen op een aanrechtblad of de tafel bijvoorbeeld) <i>3x 10 herhalingen, tussendoor 45 sec. rust</i>	
Oefening 4	Zwaaien: In stand eerst het ene been een x aantal keer naar achter zwaaien en dan het anderen. Herhalen voor de zijwaartse beweging. Let op een rechte houding van het lichaam. Links en rechts. Steun met de handen mag met de tijd afgebouwd worden. <i>3x 10 herhalingen achter, 3x 10 herhalingen zijwaarts</i>	
Oefening 5	Fietsen met 1 been: Begin op de rug met de knieën gebogen en de buikspieren iets aangespannen zodat je onderrug op de grond blijft. Met 1 been maak je een grote fietsbewegingen. (Kan ook op bed of bank) <i>3x 10 herhalingen links en rechts, tussendoor 1 minuut rust</i>	
Oefening 6	Rekken quadriceps: Begin in een liggende positie op de buik. Op eigen kracht of met een hulpmiddel/ partner, zo ver mogelijk (wat de pijn toelaat, rek mag) de knie buigen. <i>5x 20 sec. vasthouden, tussendoor 30 sec. rust</i>	
Oefening 7	Rekken hamstrings: Kan in zit of in ruglig. Probeer in zit met de knieën gestrekt zo ver mogelijk naar voor te buigen. In ruglig probeer je het gestrekte been zo veel mogelijk naar je toe te bewegen. <i>5x 20 sec. vasthouden, tussendoor 30 sec. rust</i>	

Fase 3 (6-9 weken)

In deze fase is het doel de bewegelijkheid van de knie zo optimaal mogelijk te maken en activiteiten uit het alledaags leven zo normaal mogelijk weer op te pakken.

Van fase 1, blijf regelmatig (dagelijks of om de dag) oefening 1, 2 en 5 herhalen

De oefeningen van fase 2 blijven geoefend worden om de dag. De volgende oefeningen komen erbij:

	Uitleg oefening:	Afbeelding:
Oefening 1	Step up: Een verhoging op- en weer afstappen. Begin met een lage verhoging. <i>3x 5 herhalingen links en rechts, 30 sec. rust tussendoor</i>	
Oefening 2	Stap + iets doorzakken: In stand stapt u naar voren en zakt u een klein stukje door de knieën, dit wisselt u af links en rechts (kan ook lopend en elke stap iets doorzakken). De rest van het lichaam houdt u rechtop. -Als dit goed gaat kunt u deze oefening ook afwisselen door terug naar achteren te lopen <i>3x 5 links en 3x 5 rechts, 30 sec. rust tussendoor</i>	
Oefening 4	Lopen en staan op 1 been: Loop door de huiskamer en bij elk stap til je 1 knie omhoog en hou je het lichaam even stil. Je kunt bij de laatste stap de houding even wat langer vasthouden, eventueel met ogen dicht. -Als dit goed gaat kunt u deze oefening ook afwisselen door terug naar achteren te lopen <i>3x 20 sec.</i>	
Oefening 5	Krab-loop: in een squat-positie (door de knieën, heupen naar achter) worden zijwaartse stappen gezet <i>3x10 meter, 30 sec. rust tussendoor</i>	
Oefening 6	Schaatsspassen: begin met de voeten bij elkaar, stap met 1 been naar buiten, tik met het andere been het eerste been aan en zet deze ook voor naar buiten en herhaal. <i>3x10 meter, 30 sec. rust tussendoor</i>	
Oefening 7	Lopen op de tenen en lopen op de hakken. <i>3x10 meter, 30 sec. rust tussendoor</i>	
Oefening 8	Walking- freeze: Zet een stap (1 voet leunt op de tenen, de ander op de hiel) en blijf zo staan. Na 10 sec. zet je de volgende stap. -Als dit goed gaat kunt u deze oefening ook afwisselen door terug naar achteren te lopen <i>10x links en rechts</i>	