

Na de knieoperatie....

1. Houdt u aan de adviezen en opdrachten van het ziekenhuis
2. Uw orthopeed bepaalt het beleid.
3. Tot 15 uur geen bezoek (neem alle tijd 's morgens, slaap lekker uit)
4. Ga de eerste 3 weken minimaal 1 uur naar bed tussen de middag (ontspanningsoefeningen)
5. Verwijder losse matjes in huis.
6. Plaats beugels voor houvast op de WC, onder de douche, in bad
7. Verhoog uw toilet met een opzetbril
8. Oefen elke morgen en middag met uw elleboogkrukken
9. Rugzakje is handig, voor buiten *en binnen* (trap op en af!)
10. Gebruik elleboogkrukken en bouw dit in overleg met uw therapeut af
11. Buiten voorlopig 2 krukken (geopereerde been er steeds tussen plaatsen)
12. Bij het omdraaien in stand steeds de voorvoeten uit elkaar bewegen.
13. Ga als passagier in de auto zitten op een plastic zak (draait gemakkelijker).
14. Geen leg-extension oefeningen (niet met onderbeen gewichten wegdrücken)
15. Vraag hulp bij aan en uittrekken sokken (en schoenen).
16. Niet met de benen over elkaar zitten
17. Slaap met kussen tussen de knieën
18. Trap op – goeie been eerst omhoog (hemel), ander ernaast.
19. Trap af- geopereerde been eerst naar beneden (hel), ander ernaast.
20. Zorg dat u 2 steunpunten heeft zodra het geopereerde been wordt belast
21. Het geopereerde been - tot nadere instructies – altijd neerzetten met 2 steunpunten ernaast. Zeker op de trap.
22. 2 x daags 10-15 minuten op de hometrainer (zadel hoog) = het doel
23. Ga lekker buiten lopen met 2 krukken elke dag - ochtend en middag. Goed aankleden... ;-).
24. Vragen voor uw arts of therapeut even opschrijven