

Adviezen: NA de knieoperatie

1. Houdt u aan de adviezen en opdrachten van het ziekenhuis
2. Uw orthopeed bepaalt het beleid (samen met ons)
3. **Tot 15 uur geen bezoek** (neem alle tijd 's morgens, slaap lekker uit)
4. Ga de eerste 3 weken *maximaal* 1 uur naar bed tussen de middag
5. Doe 3 x dgs ontspanningsoefeningen – **Huiswerkfilmpje 5** op www.fysio.net)
6. Rust en oefen (bij dik onderbeen 3 x dgs 10 min in psoashouding (heup en knie max 90°)

7. Verwijder losse matjes in huis en vooral in de badkamer
8. Gebruik beugels voor houvast op de WC, onder de douche, in bad
9. Verhoog desgewenst uw toilet met een opzetbril

10. Geen "leg-extension" oefeningen (til geen gewichten op met het onderbeen)
11. Vraag hulp bij aan en uittrekken van sokken (en schoenen)
12. Niet met de benen over elkaar zitten
13. Slaap op uw zij met een kussen tussen de knieën

14. Vanaf de 1^{ste} dag thuis: 3 x daags 5 minuten op de hometrainer (zadel hoog) – of trapfiets – trap 50 x (stijfheid opheffen) heen en weer met de knie tot 90° buiging– z.s.m. - eerst achterwaarts - trappers rond (bloeden wond mag)
15. **Filmpje 66**: doe elk uur isometrische quadricepsoefeningen of: languit op de bank 10 x 5 seconden bovenbeen spannen (kussen onder gestrekte knie)
16. **Filmpje 42** – 'tripling' met steun zonder toeloefening 1 minuut 3 x dgs
17. Oefen elke morgen en middag (buiten!) met uw elleboogkrukken (**filmpje 60 t/m 64a**)
18. Rugzakje is handig, voor buiten *en binnen* (trap op en af!)
19. Gebruik buiten voorlopig 2 krukken (geopereerde been er tussen plaatsen)
20. Bij het omdraaien in stand de voorvoeten uit elkaar bewegen (**64a**)
21. Trap op: goede been eerst omhoog (→hemel), andere ernaast (**filmpje 63**)
22. Trap af- geopereerde been eerst naar beneden (→hel), andere ernaast (**64**)
23. Zorg dat u altijd 2 steunpunten heeft zodra het geopereerde been wordt belast tot nadere instructies. Zeker met traplopen

24. Ga elke dag lekker buiten lopen met 2 krukken - ochtend en middag. 's Winters goed aankleden... ;-)
25. U mag onderweg zo vaak u wilt even een minuutje zitten (het liefst even "bungelen") – neem plastic zak of handdoek mee om op te zitten (**filmpje 67**)
26. Elleboogkrukkengebruik alleen in overleg met uw therapeut afbouwen
27. Ga als passagier in de auto zitten op een plastic zak (draait makkelijker)
28. Vragen voor uw arts of therapeut even opschrijven