

Vorbereiding op heup- en knieoperatie

Conditieverbetering-fitheid ("Better IN Better OUT")

1. Stop 6 weken voor de operatie met roken en minder het alcoholgebruik. Gebruik geen alcohol vanaf 3 dagen voor de operatie
2. Gezonde nachtrust helpt (zie www.fysio.net – patiëntinformatie - slaaptips)
3. Doe 3 x daags 10 – 20 minuten een *ontspanningsoefening* (www.fysio.net - Huiswerkfilmpje 5: De "bodyscan") – heerlijk even loslaten en 'doezelen'
4. Doe 3 x daags minimaal een kwartier *elleboogkrukkentraining* – Huiswerkfilmpje 60 t/m 64a – zodat u na de operatie direct uit bed kan en... sneller naar huis!
5. Lopen met elleboogkrukken (3 puntsgang, filmpje 61) is ook een prima middel ter conditieverbetering en veroorzaakt veel minder klachten (ook voor de operatie)
6. Loop desgewenst daar waar bekenden u niet steeds aanklappen. Bijvoorbeeld rond de Bosbaan, de Poel, het Twiske of rondom de Sloterplas.
7. Loop met flinke paslengte korte afstanden (binnen 80% van uw grens), afgewisseld met 1 minuut zitten ('bungelen') of leun met uw rug tegen een lantaarnpaal om uit te rusten. Dit heet "graded activity". Neem een plastic zak mee om lekker droog op zitbankjes, muurtjes of electrakasten te zitten bij natheid. Op het plein voor onze praktijk staat voor 'graded activity' een speciale (iets hogere) 'bungelbank'
8. Fiets elke dag minimaal een half uur, desnoods op een hometrainer

Vorbereiden op de situatie na de operatie

9. Zorg dat u minimaal 1 week voor de operatie een hometrainer in huis heeft (lenen, huren bij thuiszorgorganisaties als de Vegro: www.vegro.nl) . U hebt hem tussen de 3 en 6 weken na operatie nodig. Vanaf dag 2 na de operatie trapt u al heen en weer...
10. Zorg voor voldoende mantelzorg (partner, kind, kleinkind, vriend, vriendin, buur) na de operatie
11. Betrek de mantelzorg bij de voorbereiding (neem ze mee naar de praktijk)
12. Met elleboogkrukken leren we u trappen lopen in uw eigen huis (trap op: 'goede' been eerst op de tree zetten - naar de 'hemel'. Trap af: 'slechte' been eerst naar beneden op de tree plaatsen – naar de 'hel') Zorg steeds dat er op twee krukken wordt gesteund zodra het aangedane been wordt belast
13. Onze therapeuten komen graag even thuis bij u langs om van te voren adviezen te geven over traplopen, in en uit bed (bed niet te laag?), keuze voor goede stoel na de operatie (niet te laag en comfortabel), losliggende kledjes, aanpassingen in de douche (beugels, handvaten), verhoogd toilet of een poststoel, etc.
14. 2 weken voor de operatie worden bij ons op de praktijk of bij u thuis de 'transfers' geoefend (in- en uit bed, in- en uit de stoel, in- en uit de auto), ergonomische adviezen gegeven en geoefend en de postoperatieve oefeningen doorgenomen

15. Uitleg over “verboden bewegingen en acties” tijdens de eerste 6 weken na de operatie: **niet** met de benen over elkaar/**niet** verder buigen dan 90 graden (niet uw eigen sokken aantrekken). Draai met kleine stapjes om, tenen steeds uit elkaar (zie Huiswerkfimpje 64a en de [instructievideo](#))
16. Bij een zogenaamde “voorste benadering” krijgt u wat aangepaste instructies van de operateur mee
17. Plan en neem voldoende tijd voor de revalidatie (niet te snel aan het werk)
18. Vanaf gemiddeld 6 weken na de operatie wordt zonder krukken gelopen en gestart met fietsen buiten en auto rijden. **Dankzij optimale voorbereiding versnellen we dit proces!**

U bereidt zich dus op vele fronten voor op de operatie (“de finale”) en de revalidatie. Dankzij deze voorbereiding (**prehabilitatie**) bent u fitter, goed op gewicht, gemotiveerd en zal het herstel voorspoediger verlopen. Na de operatie kunt u alle oefeningen, de ‘transfers’ en het lopen met hulpmiddelen – zelfs trap op en af - al ‘dromen’. En... niet onbelangrijk....de kans op postoperatieve complicaties zal hierdoor fors afnemen.

Schuitemaker en van Schaik Fysiotherapie & manuele therapie
Pieter Calandlaan 94-96
1068 NP Amsterdam, tel. 020-6104100
website: www.fysio.net.

Specialisten in pre- en postoperatieve begeleiding heup-, knie-, en overige operaties
Verwijzing ook mogelijk via **Zorgdomein**

Boudewijn Gotink (coördinator heup- en knie), Linda Schiphorst, Harpert Neijzen, Nina Schoone, Arthur van Rhoon, Greet van der Vaart, Rik van Schaik, Ruud Schuitemaker



Zie de korte instructievideo: [KLIK HIER](#)