

Adviezen: NA de knieoperatie

1. Houdt u aan de adviezen en opdrachten van het ziekenhuis
2. Uw orthooped bepaalt het beleid (samen met ons). Vraag verwijsbrief voor aan huisbehandeling door de fysiotherapeut
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°). Wondlekkage dient tussen de 3 en 7 dagen te stoppen
7. Check nog even: geen losse matjes in huis (vooral niet in de badkamer)
8. Gebruik beugels voor houvast op de WC, onder de douche, zeker indien de douche zich boven het bad bevindt. Dan is ook een zitplankje nodig)
9. Verhoog desgewenst uw toilet met een opzetbril (alleen indien echt nodig)
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, zijwaarts opstappen met goede been). Start de eerste dagen met 180° heen en weer trappen (met de knie tot 90° buiging). Na een paar dagen kunt u achterwaarts trappen in overleg met de therapeut. En kort daarna kunt u de trappers voorwaarts rond krijgen (therapeut controleert wondlekkage)
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. Snel lekker naar buiten! Gebruik buiten voorlopig 2 elleboogkrukken (geopereerde been er tussen plaatsen). 's Winters goed aankleden. Rechtop (!) en probeer wat grotere stappen en zijwaarts te stappen (**64a**)
20. 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**)
21. Bij het omdraaien in stand telkens de voorvoeten uit elkaar bewegen (**64a**)
22. Trap op: goede been eerst omhoog (→hemel), andere ernaast (**filmpje 63**)
23. Trap af: geopereerde been eerst naar beneden (→hel), andere ernaast (**64**)
24. Zorg dat u altijd 2 steunpunten heeft op de trap
25. Elleboogkrukkengebruik in overleg met uw therapeut afbouwen
26. Ga als passagier in de auto zitten op een plastic zak (draait makkelijker).
Zelf rijden: in overleg met uw orthooped. Meestal vanaf 6 weken
27. Vragen voor uw arts of therapeut even opschrijven (mail of bel de praktijk)