

Fysiotherapie- oefeningen na een knieoperatie



Ommelander Ziekenhuis
Groningen

Inleiding

Binnenkort komt u bij het Ommelander Ziekenhuis Groningen voor een knieoperatie. Na de operatie krijgt u oefeningen van de fysiotherapeut.

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, aarzelt u dan niet om contact op te nemen met uw fysiotherapeut.

Oefeningen spelen een belangrijke rol in de therapie, waarin we streven naar een zo optimaal mogelijk herstel van de kniefunctie. Het effect van de therapie is mede afhankelijk van de mate waarin u zelf een actieve bijdrage levert. Het is dus belangrijk dat u regelmatig oefent, volgens de instructies van uw fysiotherapeut.

Deze oefeningen dragen bij aan het herstellen van de spierfunctie en het vergroten van de beweeglijkheid van de knie, zodat u weer zo zelfstandig mogelijk kunt functioneren in uw dagelijkse activiteiten.

De oefeningen in deze folder zijn bedoeld als ruggensteuntje bij het onthouden van de oefeningen die de fysiotherapeut met u heeft doorgenomen.

Doet u alleen de oefeningen die de fysiotherapeut met u heeft doorgenomen. Het is niet de bedoeling dat u op eigen initiatief met nieuwe oefeningen begint.

Over het algemeen geldt: oefen twee keer per dag.

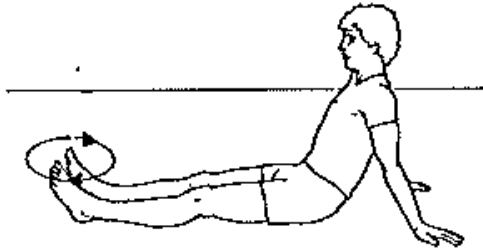
Als het belangrijk is dat u een oefening vaker herhaalt, wordt dat tijdens de fysiotherapie met u besproken. Het oefenen kan pijnlijk zijn en er mag gerust vermoeidheid optreden. Forceer het oefenen echter niet.

Na zes weken heeft u een controleafspraak met de arts. In ieder geval tot die tijd krijgt u begeleiding van een fysiotherapeut bij u in de buurt, om te werken aan het herstel van de knie.

Oefening 1

Uitgangshouding

Liggend of zittend.



Uitvoering

- 1a. Draai met beide voeten tegelijk en vloeiend rondjes naar binnen.
- 1b. Herhaal dit tien keer.
- 2a. Draai daarna met beide voeten tegelijkertijd en vloeiend rondjes naar buiten.
- 2b. Herhaal dit tien keer.

Oefening 2

Uitgangshouding

Liggend of zittend.



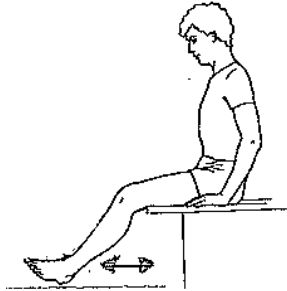
Uitvoering

1. Trek uw tenen naar u toe en duw uw knie tegen de ondergrond.
2. Span uw bovenbeenspieren aan.
3. Houd dit drie tellen vast en ontspan u.
4. Herhaal dit tien keer.

Oefening 3

Uitgangshouding

Ga rechtop zitten op de rand van het bed of op het puntje van de stoel. Laat uw voet rusten op de grond.



Uitvoering

1. Buig de knie terwijl u de voet over de grond laat glijden.
2. Buig de knie zo ver mogelijk.
3. Houd dit drie tellen vast en ga langzaam terug.
4. Herhaal tien keer.

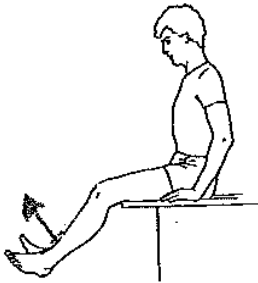
Opmerking

Plaats u eventueel een washandje onder de voet of schoen zodat u uw voet gemakkelijker kan schuiven over de grond.

Oefening 4

Uitgangshouding

Ga rechtop zitten op de rand van het bed of op de stoel.



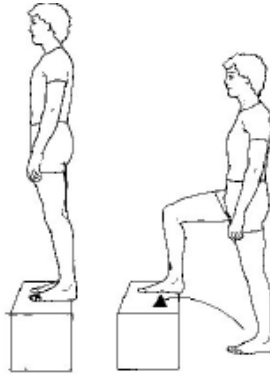
Uitvoering

1. Buig uw been.
2. Probeer een klein stukje het been te strekken zodat de voet los van de grond komt.
3. Herhaal dit vijf keer.

Oefening 5

Uitgangshouding

Ga voor de opstap staan.



Uitvoering

1. Til het geopereerde been op en zet de voet op de opstap.
2. Zet daarna uw voet terug op de grond.
3. Herhaal dit acht keer.

Opmerking

Deze oefening kunt u ook met een denkbeeldige opstap doen. U heft hierbij de knie van het geopereerde been. U zet daarna uw voet weer op de grond.

Oefening 6 Traplopen

Uitgangshouding

Ga voor de trap staan.

Maak indien aanwezig altijd gebruik van de trapleuning. Gebruik aan één kant de trapleuning en aan de andere kant de elleboogkruk.

Uitvoering

1. Trap oplopen.
Verzet eerst het niet-geopereerde been, dan uw geopereerde been en als laatste de kruk.
2. Trap aflopen.
Verplaats eerst de kruk, verzet dan uw geopereerde been en als laatste uw niet-geopereerde been.

Vragen

Wij vinden het belangrijk dat u goed geïnformeerd bent. Heeft u na het lezen van deze tekst nog vragen? Aarzel dan niet om contact op te nemen met de afdeling fysiotherapie. Tijdens kantooruren kan dat via telefoonnummer 088 – 566 2355.

Buiten de kantooruren kunt u contact opnemen met het Klant Contact Centrum van het ziekenhuis, telefoon 088 – 566 1000. Zij kunnen u doorverbinden met de dienstdoende fysiotherapeut.



**Samen.
De beste zorg.
Dichtbij.**

ommelanderziekenhuis.nl

T 088 - 066 1000

OZG (04-22) ORT 263