

Knieprothese

Naast voldoende rust adviseren wij u regelmatig te oefenen. Na overleg met de fysiotherapeut zijn er een aantal oefeningen die u met regelmaat moet uitvoeren. Deze oefeningen vindt u aan de achterzijde van deze kaart.



Oefeningen en advies

Aanspannen van de bovenbeenspier

- Uw been ligt gestrekt
- Span uw bovenbeenspier 3 seconden aan, waarna u deze 3 seconden weer ontspant
Druk hierbij uw knieholte in de onderlaag
- Doe dit elk uur 5 keer

Aanspannen van de bilspier

- Uw been ligt gestrekt
- Span uw bilspieren 3 seconden aan, waarna u deze 3 seconden weer ontspant
- Doe dit elk uur 5 keer

Buigen en strekken van de knie

- U ligt op uw rug of zit met gestrekte benen
- U buigt langzaam uw knie waarna u deze weer langzaam strekt
- Laat hierbij uw voet over bed/bank/grond schuiven
- Doe dit 5 keer per dag 5-10 keer
- Buiging dient na 4 weken meer dan 90° te zijn, anders contact met specialist opnemen

Buigen en strekken van de enkel

- Uw been ligt gestrekt
- Beweeg uw voet op en neer
- Doe dit 5 keer per dag 20 keer

Passieve strekking

- Leg het eind van uw onderbeen op een verhoging
- Laat uw knie ontspannen 'hangen'
- Doe dit 5 keer per dag 30-60 seconden

IJs/coldpacks (niet verplicht, indien gewenst)

- Doe dit 5 keer per dag 10-15 minuten met een doek eromheen

Wandelen

- Doe dit +/- 5 keer per dag 5-10 minuten

Traplopen

- Trap af: eerst de kruk en het geopereerde been, dan het goede been
- Trap op: eerst het goede been, dan de kruk en het geopereerde been