

Knieprothese

Informatiebrochure



azdelta

Uw ziekenhuis.

Inhoud



	Voorwoord	4
1.	Een knieprothese	5
	Wat is een knieprothese?	
	Waarom een knieprothese?	
2.	De voorbereiding	8
3.	Uw opname	11
4.	De operatie	13
5.	Uw verblijf op de afdeling	16
6.	Terug thuis	17
7.	Thuis oefenen	21
8.	Leven met een knieprothese	26
	Algemene richtlijnen	
	Stappen	
	Bed	
	Stoel en zetel	
	Wassen	
	Toilet	
	Aan- en uitkleden	
	Huishouden	
	Tuinieren	
	Sporten	
	Auto	
	Notities	38
	Contact	40

Beste patiënt

Uw arts heeft u geadviseerd om **het versleten kraakbeen** van uw knie te vervangen door een knieprothese. Wellicht roept dit bij u en uw familie een aantal vragen op. Deze brochure bevat praktische informatie over de knieprothese, de voorbereiding op de operatie, het verloop van de operatie, het verblijf in het ziekenhuis, het herstel en nuttige tips die voor u een leidraad kunnen zijn voor een verdere revalidatie. De bedoeling is om op die manier uw herstel zo vlot mogelijk te laten verlopen.

Hebt u nog bijkomende vragen, aarzel dan niet om deze met uw arts, verpleegkundigen, kinesitherapeuten, ergotherapeuten of maatschappelijk werker te bespreken.

Wij wensen u alvast veel succes met uw behandeling en revalidatie.

Het team van de dienst orthopedie en fysische geneeskunde

1 Een knieprothese

Wat is een knieprothese?

Om te begrijpen wat een totale knieprothese is, moet u eerst weten hoe een normaal kniegewricht eruitziet. Dit gewricht is samengesteld uit drie delen die bekleed zijn met kraakbeen.

- Het bovenste deel (de onderkant van het dijbeen) bestaat uit twee bolvormige koppen; die op het scheenbeen rusten
- Het onderste deel bestaat uit het vrijwel vlakke oppervlak van het scheenbeen
- De knieschijf is ingebed in de grote dijbeenspier en vormt ook een gewricht met het dijbeen (zie fig. 1).

Die drie delen zijn bedekt met het kraakbeen dat dienst doet als glijlaag en er voor zorgt dat de knie soepel kan bewegen.

Daarnaast zijn er nog de meniscussen die dienst doen als schokdempers en de gewrichtsbanden en kruisbanden die zorgen voor de stabiliteit.



FIG. 1: gezonde knie



FIG. 2: artrose knie

Waarom een knieprothese

Een knieprothese is de definitieve behandeling van kniearthrose (zie fig. 2).

Knieartrose betekent het wegslijten van de gladde kraakbeenlaag in het gewricht. Hierdoor kunnen de gewrichtsoppervlakken niet meer soepel over elkaar glijden, en wordt het bewegen namelijk steeds moeilijker en pijnlijker.

Een **volledige knieprothese** is een kunstgewricht dat het beschadigde kraakbeen van het kniegewricht vervangt. Omdat het kniegewricht uit drie verschillende onderdelen bestaat, heeft een knieprothese meestal ook drie aparte onderdelen: een component voor het bovenbeen, een component voor het onderbeen en een component voor de knieschijf (zie fig. 3).

In principe is er geen leeftijdsgrens en komen zowel jongere als oudere patiënten in aanmerking. De moderne prothesen gaan gemiddeld vijftien tot twintig jaar mee. Als de prothese na die periode slijtage vertoont of begint los te komen, kan ze worden vervangen. Vroeger werd gezegd dat slechts 1 vervanging mogelijk was. Met de technieken van de



FIG. 3: knieprothese

dag van vandaag is het zo dat meerdere vervangingen mogelijk zijn.

U mag verwachten dat door een knieprothese een groot deel - zo niet al - uw artrosepijn, verdwenen is, of toch veel minder is geworden. De beweeglijkheid van het gewricht blijft ongeveer dezelfde als voor de operatie. Hoe soepel de knie wordt na de operatie, wordt sterk bepaald door hoeveel en hoe goed u oefent achteraf. Zodra u na het plaatsen van uw prothese genezen bent, kunt u opnieuw wandelen, mag u fietsen en zwemmen. Wanneer u bovendien goed geoefend hebt, mag u na verloop van tijd ook in beperkte mate wat sporten zoals bijvoorbeeld tennis spelen en golfen. Langdurige schokbelastingen zoals lopen, springen of bewegingen die met extreme buiging van de knie gepaard gaan, moeten worden vermeden.

Wanneer er slechts slijtage is in één onderdeel van uw knie, kan de chirurg beslissen slechts dat onderdeel door een prothese te vervangen. Daarom wordt deze soms een **'halve knieprothese'** genoemd. Deze prothese bestaat ook uit componenten voor zowel onder- als bovenbeen, met een hoogwaardig polyethyleen component ertussen (zie fig. 4).



FIG. 4: halve knieprothese

2

De voorbereiding

Voor de ingreep wordt u grondig nagezien op alle vlakken zodat de ingreep in de beste omstandigheden kan verlopen.

Bovendien zijn er nog een aantal andere zaken zoals kinesitherapie, thuisverzorging en eventueel een revalidatiecentrum die best op voorhand geregeld worden.

Gezamenlijke informatiebijeenkomst

Er worden informatienamiddagen gehouden op **campus Brugsesteenweg** en **campus Menen** voor patiënten die een knieprothese krijgen. U krijgt dan informatie van een orthopedist, een

anesthesist, een verpleegkundige, een kinesitherapeut en een maatschappelijk werker.

Voor het goed verloop van uw opname is het noodzakelijk dat u zo goed mogelijk bent geïnformeerd.

Wij nodigen u dan ook van harte uit voor deze bijeenkomst. Op het secretariaat van orthopedie krijgt u hiervoor de specifieke data en uren mee. De dag zelf volgt u de bewegwijzering Joint Care vanaf de hoofdingang van het ziekenhuis.

Individuele voorbereiding

Tijdens deze sessie, ongeveer 1 week voor de operatie, ontmoet u individueel een anesthesist, een apotheker, de revalidatiearts en een verpleegkundige. Uw **patiëntenboekje** dat door de huisarts is ingevuld en eventuele bijkomende onderzoeken brengt u dan ook mee. Dit wordt gecontroleerd door de anesthesist zodat u zeker klaar bent voor de operatie. Ook uw thuismedicatie wordt door de apotheker nauwkeurig nagezien. Op die manier is iedereen goed voorbereid op uw komst.

U krijgt ook praktische informatie door een **kinesitherapeut en ergotherapeut** van het ziekenhuis. Omdat het de bedoeling is dat u na de operatie weer direct op de been bent, is het belangrijk dat u bijvoorbeeld het lopen met krukken, het in en uit het bed stappen, het traplopen al voor de opname hebt geoefend. Dit wordt u dus de week voor de operatie aangeleerd. Het is de bedoeling dat u de krukken die u tijdens de opname zal gebruiken, al meebrengt. De kinesitherapeut of ergotherapeut controleert ze en stelt ze af op uw maat. Deze krukken kunt u bekomen bij uw ziekenfonds.

Coach

Het is de bedoeling dat tijdens de opname een coach u bijstaat bij uw therapie en andere activiteiten. Hiervoor kunt u uw partner of iemand anders uit uw omgeving vragen. Deze persoon is dan goed op de hoogte van uw situatie wanneer u na uw ontslag uit het ziekenhuis weer thuis bent.

Thuiszorg

U brengt best uw thuiskinesitherapeut op de hoogte van de ingreep zodat hij u kan begeleiden als u terug thuis komt na de operatie. U kunt ook al een afspraak maken met de thuisverpleegkundige voor de wondzorg en de postoperatieve medicatie.

Belangrijk

Breng uw specialist op de hoogte als u bloedverdünnende geneesmiddelen gebruikt. Hij of de huisarts zal u zeggen wanneer u deze moet stoppen voor de operatie. Als de huisarts het nodig acht, stuurt hij u voor de operatie nog door naar een specialist voor een bijkomend onderzoek.

Belangrijk

- Breng uw huisarts op de hoogte van de geplande ingreep.
- Neem de voorgeschreven medicatie verder in zoals afgesproken op de raadpleging.
- Zorg ervoor dat u nuchter bent voor de ingreep. Dat wil zeggen dat u in de nacht voor de operatie vanaf middernacht niet meer mag eten of drinken (ook geen water).
- Neem de ochtend voor de operatie thuis nog een bad of douche, zodat de ingreep in de meest hygiënische omstandigheden kan plaatsvinden.
- Zorg ervoor dat u zich op het afgesproken uur in het ziekenhuis aanmeldt.

3

Uw opname

Tijdens de infosessie laten we u weten wanneer en hoe laat u in het ziekenhuis wordt verwacht voor de opname. U wordt opgenomen op de **Joint Care-afdeling X1** die speciaal is ingericht voor patiënten die een knie- of heupprothese krijgen.

Meld u eerst aan bij de onthaalbalie van het ziekenhuis. **Hou uw identiteitskaart bij de hand.** Wanneer u ingeschreven bent, krijgt u een kamer toegewezen.

Belangrijk**Wat brengt u mee?**

U neemt naast de gebruikelijke zaken als nachtgoed en toiletartikelen ook mee:

- medicijnen die u thuis reeds gebruikte
- gemakkelijke kledij die u toelaat uw bovenbeen vrij te maken.
- uw identiteitskaart
- gemakkelijke schoenen die u overdag draagt. Ze moeten vast aan de voet zitten en een brede hak hebben, dus geen slippers. Vast gesloten schoenen zijn noodzakelijk.
- **twee krukken:** die kunt u o.a. huren bij uw ziekenfonds en het Vlaamse Kruis.

Wat brengt u beter niet mee?

Geld en waardevolle voorwerpen

Belangrijk

U mag normaal eten of uw dieet volgen tot de dag voor de ingreep. Wanneer de operatie 's morgens plaatsvindt, mag u vanaf middernacht niet meer eten en drinken.

Voor **infectiepreventie** is het van belang dat u zich **grondig wast voor uw opname**.

4

De operatie

U krijgt een operatiehemd aan en een verpleegkundige brengt u in uw bed van de afdeling naar de voorbereidingsruimte van het operatiekwartier. In de operatiekamer wordt een infuus ingebracht. Daarna zal de anesthesist met de verdoving starten. Mocht u hierover vragen hebben, dan kunt u deze aan de anesthesist stellen, de week voor de operatie op de preoperatieve screeningsessie of ook nog net voor de operatie.

In de voorbereidingsruimte is het kouder dan op de afdeling. Als u dit wenst, kunt u een extra deken vragen.

De verdoving

De verdoving kan **volledig** zijn of er wordt voor gekozen om **enkel de onderste ledematen** te verdoven via een ruggenprik. Dit wordt op het voorhand besproken met de anesthesist.

De operatie

De operatie zelf duurt gemiddeld één tot twee uur. Over het verloop van de operatie zelf krijgt u meer info op de infosessie.

Nadien is uw knie ingepakt in een dik verband.

Na de operatie wordt u naar de ontwaakzaal gebracht, ook wel recovery of PAZA genoemd. Daar staat u enkele uren onder toezicht van een anesthesist en een verpleegkundige.

Uw bloeddruk, pols, temperatuur en pijn worden systematisch gevolgd. De bloedsomloop en de beweeglijkheid van uw been worden gecontroleerd. Het is dan ook belangrijk om een gevoel van doofheid en/of pijn in been of voet aan de verpleegkundige te melden.

Wanneer uw bloeddruk en hartslag stabiel zijn, gaat u terug naar de verpleegafdeling.

Vaak zal het na de operatie minstens 4 tot 5 uur duren tot u terug naar de verpleegafdeling wordt gebracht. U kan uw eventueel bezoek best verwittigen dat u pas in de late namiddag of in de vooravond terug op uw kamer zal zijn. Na de operatie wordt een groot druk- en absorberend verband aangebracht.

Als u terug op uw kamer bent zullen de verpleegkundigen van de afdeling de zorg overnemen. Enkele uren na de operatie mag u water beginnen drinken. Eventueel krijgt u 's avonds al een lichte maaltijd. Het infuus blijft nog tot de volgende dag in uw arm om vocht, antibiotica en pijnmedicatie toe te dienen.

Medicatie

Om het risico op infectie zo klein mogelijk te houden, krijgt u tijdens de operatie antibiotica toegediend. Verder schrijft uw arts u bloedverdunnende medicatie voor om trombose (= klontering van het bloed) te voorkomen. Deze bloedverdunnende medicatie krijgt u elke dag tot ongeveer 3 weken na de operatie.

Complicaties

We doen er alles aan om complicaties te vermijden en in de meeste gevallen verloopt een operatie zonder problemen. Toch is het van belang dat u weet welke complicaties kunnen voorkomen.

Infecties

Om infecties worden preventief in het operatiekwartier veel maatregelen genomen. U krijgt ook een korte kuur antibiotica.

Trombose, eventueel longembolie

Hiervoor krijgt u preventief antistollingsmiddelen die volgens voorschrift moeten worden toegediend. Veel kuitpomp oefeningen doen is ook belangrijk. De kinesist zal u dit aanleren.

Zenuwletsel

Beperkte beweeglijkheid

Het is van groot belang binnen de eerste tien dagen de knie meer dan 90° te plooiën.

Belangrijk

Doorgaans treden complicaties heel beperkt op. Ze betekenen vaak slechts een vertraging in de revalidatie. Het is wel belangrijk uw chirurg tijdig te verwittigen als één van de volgende alarmtekens zich zouden voordoen:

- als de pijn in het operatiegebied toeneemt in combinatie met vochtafscheiding, roodheid of koorts
- als de knie steeds moeilijker beweegt en pijnlijker wordt bij het oefenen
- als u kortademig bent en/of pijn hebt in de borststreek bij het ademen
- bij zwelling van het been met pijn, stramheid van de tenen en klamheid.

5

Uw verblijf op de afdeling

Dag 1

De eerste dag wordt u begeleid bij de eerste stappen met een looprekje. Hierbij mag u uw geopereerde knie volledig belasten. Uw kinesitherapeut en uw ergotherapeut helpen u in een comfortabele zetel, die u in relaxstand kunt zetten.

Dag 2

Vanaf nu gaat u 's ochtends en 's namiddags in gewone kledij naar de therapie op de afdeling. De therapie gebeurt gezamenlijk met de mensen die op diezelfde dag geopereerd zijn. Indien u individueel wenst te oefenen kan dit ook. De oefeningen krijgt u in een oefenruimte onder de leiding van een ervaren kinesitherapeut en ergotherapeut.

Dag 3

Vanaf de derde dag stapt u met de krukken al een trap op en af! Dagelijks is uw ergotherapeut aanwezig tijdens de oefensessies. Hij of zij leert u de beste methode om op een veilige manier zelfstandig uw dagelijkse activiteiten te hernemen. Vanaf de 3de dag na de operatie kan u naar huis.

Bezoekuren

Probeer uw bezoek te beperken. U zult een rustpauze nog best kunnen gebruiken. De oefeningen vinden twee maal per dag plaats. Het is vanzelfsprekend dat uw partner of coach op ieder moment van de dag kan langskomen.

6

Terug thuis

Zodra uw medische behandeling is afgelopen, mag u terug naar huis. De gemiddelde verblijfsduur in het ziekenhuis is meestal een 4-tal dagen maar is uiteraard afhankelijk van de genezing van uw wonde, algemeen herstel en revalidatie.

De volgende zaken krijgt u mee naar huis:

- Een ontslagbrief voor uw huisarts. U raadpleegt uw huisarts de dag na de ingreep. In de meegegeven brief staan de instructies die u na de ingreep verder nauwgezet dient te volgen wat betreft pijnstilling, wondzorg, inname van antibiotica en flebitispreventie. Uw huisarts geeft u hierbij de nodige informatie en voorschriften.
- De datum voor een controleafspraak bij uw chirurg.
- De nodige pijnmedicatie.
- Een brief met uw revalidatieprogramma en een voorschrift voor uw kinesitherapeut.



FIG. 5: revalidatie

De huisarts houdt het gebruik van de bloedverdunnende middelen onder controle wanneer u terug thuis bent. Thuis krijgt u verdere kinesitherapeutische begeleiding tot zes weken na uw ontslag uit het ziekenhuis.

Als u dit wenst, kunt u ook dagelijks naar de dienst revalidatie in ons ziekenhuis komen (zie fig. 5). Uw thuisverpleegkundige komt aan huis gedurende deze periode van verdere opvolging.

Ongeveer drie weken na de operatie worden de hechtingen (lusjes) afgeknipt door uw huisarts of uw thuisverpleegkundige. Het is mogelijk dat het wondgebied rood ziet en warm aanvoelt. Hierover hoeft u zich niet ongerust te maken. Voor de controle komt u zes weken na de operatie op afspraak bij uw orthopedisch chirurg. Deze afspraak wordt bij uw ontslag geregeld.

Nuttige tips

- Rust regelmatig. Zeker de eerste week na de operatie is dit van groot belang
- Beweeg veelvuldig met uw voeten en tenen.
- Zorg ervoor dat het geopereerde been zoveel mogelijk hoger ligt dan de rest van het lichaam; u kunt daarvoor onder andere het voeteneinde van uw bed verhogen. Op deze manier voorkomt u zwelling.
- Als de knie meer gaat zwellen tijdens de revalidatie of tijdens dagelijkse activiteiten, dan is dat een teken dat u de knie te fel belast. U doet het dan beter iets rustiger aan. U kunt het best rusten, het been hoger leggen, ijszakken op de knie leggen en eventueel ook pijnmedicatie nemen.
- Douchen mag, maar niet te lang om verweking van de wonde te voorkomen. Na het douchen de wonde droogdeppen.
- Neem contact op met een thuisverpleegkundige voor de wondzorg en eventueel spuitjes om een trombose te voorkomen

Symptomen van mogelijke complicaties

Bel uw huisarts, het secretariaat orthopedie (t 051 23 64 06) of na de werkuren, weekend of feestdagen de dienst spoedgevallen (t 051 23 75 27) als 1 van de onderstaande symptomen zich voordoen:

- koorts van 38,5° C of hoger
- abnormale roodheid, warmte of vochtafscheiding van de wonde
- heel veel pijn in de knie die niet wordt verlicht door pijnstillers
- pijn aan of zwelling van de kuit
- tintelingen of moeilijk kunnen bewegen van voet en tenen
- verminderde eetlust of algemeen onwelzijn

Indien u de chirurg tijdig verwittigt, kan hij snel de gepaste maatregelen nemen om deze verwikkelingen te behandelen.

Pijnbestrijding

U krijgt een schema mee van de pijnmedicatie die u kunt nemen. Voor de eerste dagen geeft men u pijnmedicatie mee naar huis en u krijgt ook een voorschrift. Het is belangrijk dat u de pijnmedicatie de eerste dagen regelmatig inneemt. De medicijnen werken niet alleen pijnstillend maar ze zijn ook goed om de zwelling te doen verminderen.

7 Thuis oefenen

Zodra u weer thuis bent wordt de revalidatie voortgezet onder begeleiding van uw kinesitherapeut. Alle informatie hierover vindt u verder in deze brochure terug. De beweeglijkheid zal stap voor stap worden opgedreven en het gebruik van krukken wordt afgebouwd. U kunt opnieuw fietsen zodra de knie opnieuw voldoende kan buigen. Sport en andere hobby's zijn mogelijk op voorwaarde dat de knie niet te veel wordt belast. Bespreek dit altijd met uw kinesitherapeut, uw huisarts of uw chirurg. Hoe meer u thuis oefent, hoe sneller u vooruitgang boekt in beweeglijkheid en kracht. Het oefenprogramma zal geleidelijk aan worden uitgebreid door uw thuis kinesitherapeut. Deze vertelt u hierover meer wanneer u weer thuis bent.

Oefenschema

Dit schema is bedoeld als ruggensteuntje bij het onthouden van de oefeningen die de kinesitherapeut met u heeft doorgenomen.

- Er zijn oefeningen die voornamelijk bedoeld zijn voor de eerste dagen na de operatie en oefeningen voor wat later.
- Het is niet de bedoeling dat u op eigen initiatief met nieuwe oefeningen begint, tenzij na overleg met uw kinesitherapeut.
- De eerste buig- en strekoefeningen na de operatie worden u op diverse manieren aangeleerd.
- Het kan gebeuren dat u wat moeite ondervindt om uw voorste dijbeenspier aan te spannen. Daarom krijgt u ook iedere dag oefeningen om de spieren te stimuleren.

- Over het algemeen geldt dat u de eerste dagen bijna ieder uur oefent en dat dit in een latere fase afgebouwd wordt naar twee tot drie maal per dag. Bij het oefenen mag u enige rek voelen en mag er gerust wat vermoeidheid optreden. Overdrijf echter nooit.
- Aanvankelijk is het belangrijk dat u weer kan stappen met een hulpmiddel (krukken). Overdrijf niet! Bij hevige pijn en/of zwelling dient u wat rust te nemen. Desnoods doet u het een dag wat kalmer aan.
- Het is eveneens belangrijk dat u op de dag van de operatie en de dag erna regelmatig en rustig diep in- en uitademt. Zo stimuleert u uw ademhaling tijdens de periode waarin u vooral ligt of zit.

Belangrijk

- Twee weken na de operatie zou u uw knie 90° moeten kunnen plooien (zie fig. 6). Indien dit niet zo is, gelieve dan contact op te nemen met uw arts.
- Iedere oefening mag vijf tot tien maal worden herhaald, binnen de pijngrens. Oefeningen die te lastig of pijnlijk zijn laat u beter weg



FIG. 6: knie plooit 90°

Activiteiten

	Operatie	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
1 Voeten bewegen (Oef. 2)					
2 Dijbeenspier aanspannen (Oef. 4)					
3 Stappen met looprek (Oef. 1)					
4 Aantal graden plooien					
5 Knie strekken en buigen (oef. 5)					
6 Knie strekken met rolletje (oef. 10)					
7 In/uit de zetel komen					
8 Stappen met krukken (onder begeleiding)					
9 Stappen met krukken (zelfstandig)					
10 Been heffen (oef. 6)					
11 Rechtstaand buigen en strekken (oef. 7, 8, 9)					
12 Trappen					



OEF. 1: wandelen met krukken of looprek



OEF. 2: voeten optrekken en wegduwen



OEF. 3: de knie buigen en strekken met de onderbeensteun van de zetel



OEF. 4: met een rolletje onder de knie de voorste dijbeenspier aanspannen



OEF. 5: rechtzittend de knie strekken en buigen



OEF. 6: rechtzittend het been gestrekt heffen



OEF. 7: rechtstaand de knie buigen



OEF. 8: rechtstaand de knie strekken



OEF. 9: rechtstaand het onderbeen naar achter heffen



OEF. 10: de knie strekken met een rolletje onder de enkel (bij strekproblemen)



OEF. 11: pendelen op een tafel



OEF. 12: plooiën op een tafel met licht aandringen van ander been

8

Leven met een knieprothese

Het leven met een knieprothese is – zeker in het begin – een verandering voor uzelf en uw omgeving. Het laat u toe om weer deel te nemen aan uw normale dagelijkse activiteiten en contacten.

Hier geven we u tips die een leidraad kunnen zijn voor een verdere goede revalidatie.

Algemene richtlijnen

Het uiteindelijke doel na een operatie van een totale knieprothese is dat de pijn verdwijnt en dat u uw normale beweeglijkheid en kracht terugkrijgt. Daarom probeert u zo vlug mogelijk weer de normale dagelijkse activiteiten te hervatten o.m. stappen, in en uit het bed, toilet, ..

Het is verstandig om eventuele pijn te zien als een maat voor de druk die u op de knie zet. Als de knie pijnlijk, dik of warm wordt, kan dit een teken zijn dat u teveel heeft gedaan. Probeer zowel de belasting, als uw bezigheden (hoe vaak u stapt, welke afstand) hierop aan te passen. Als uw knie of been dik of warm is, neem dan rust. Leg uw been hoog. Het is aan te raden om uw knie enkele keren per dag af te koelen met een ijszak. Dit bevordert de ontswelling en vermindert de pijn. Deze ijszakbehandeling wordt tijdens uw opname consequent opgevolgd, maar dient thuis uiteraard te worden voortgezet gedurende de eerste 6 weken.

Stappen

Na de operatie mag u de nieuwe knie onmiddellijk volledig belasten. In de beginfase is dit soms moeilijk vanwege de wondpijn. Daarom stapt u in deze beginfase met krukken.

U zorgt ervoor dat u het risico om te vallen vermijdt;

- zorg voor voldoende ruimte om te stappen
- verwijder losliggende zaken (bv. elektriciteits snoeren en tapijten)
- gebruik een antislipmat in de douche

Stappen met krukken (zie fig. 7 en 8)

- Gemiddeld genomen zult u zo'n vier tot zes weken met krukken stappen. Afhankelijk van de pijn en de zwelling van uw knie, kan deze termijn herzien worden door uw kinesist.
- De eerste drie weken stapt u met twee krukken. Beide krukken gelijktijdig vooruit, dan het geopereerde been tussen de krukken en vervolgens het goede been voor de krukken.
- Vanaf de vierde week gebruikt u nog één kruk aan de niet-geopereerde zijde. Dan plaatst u de kruk en het geopereerde been samen vooruit.



FIG. 7: Met 2 krukken (0-3 weken)



FIG. 8: Met 1 kruk (vanaf 3^e week)

- Zorg er bij het stappen steeds voor dat u zich rechtop houdt en voor u kijkt. Wanneer u draait, til dan steeds uw voeten op en draai niet op de zijde van het geopereerde been.
- Probeer uw loopafstand geleidelijk te vergroten.
- Een correcte hoogte van de krukken is van belang. Deze zijn goed afgesteld als u kunt steunen met de handen op de handgrepen en met de ellebogen bijna gestrekt. Het is ook belangrijk om onder de krukken doppen te plaatsen met een voldoende profiel, zodat u niet uitglijdt.

Trappen (zie fig. 9 en 10)

Neem de trap trede per trede. Beide voeten staan naast elkaar op dezelfde trede voor u aan een volgende trede begint. Met één hand neemt u de leuning vast, in de andere hand houdt u de beide krukken.

Naar boven

Steun stevig op beide handen (kruk en leuning) en zet de voet van het niet-geopereerde been op de eerste



FIG. 9: Trappen opstappen



FIG. 10: Trappen afstappen

trede. Vervolgens plaatst u de kruk en de voet van het geopereerde been erbij.

Naar beneden

Plaats eerst de kruk één trede lager. Zet dan de voet van de geopereerde zijde op de trede waar de kruk staat. Vervolgens zet u de tweede voet naast de eerste.

Bed

Het is belangrijk dat uw bed voldoende hoog is. Als het te laag is, kan dit moeilijkheden opleveren bij rechtekomen uit het bed. Ideaal is als de bovenrand van de matras tot boven de knieholte komt. Als het bed te laag is, kunt u dit tijdelijk oplossen met blokken onder de poten van het bed te plaatsen, een dubbele matras te leggen of een ziekenhuisbed in huis te halen (deze en andere hulpmiddelen kunt u halen bij uw ziekenfonds). Ook een te zachte matras is af te raden. Dit zal problemen opleveren bij het in en uit bed stappen.

In bed

Ga op de rand van het bed zitten net onder het hoofdkussen. Bij het zitten plaatst u het geopereerde been een klein stapje voorwaarts om bij het zitten overmatig plooiën van de knie te vermijden. Duw uzelf met beide handen op om verder achteruit te zitten tot de knieën ondersteund zijn. Draai vervolgens beide benen en het bekken in één keer het bed in.

Uit bed

Ga overeind zitten en steun op beide handen. Draai bekken en benen samen naar de rand van het bed. Schuif verder naar voor tot u met beide voeten kunt steunen op de grond. Plaats dan opnieuw het geopereerde been een stapje voorwaarts en duw u af met beide handen.

Mogelijke hulpmiddelen bij het in- en uitstappen:

- Haak de voeten in elkaar, waarbij de voet van de gezonde zijde onder de voet van de geopereerde zijde gaat (zie fig. 11).
- Maak gebruik van een sling (bv. grote handdoek), breng deze onder de voet van de geopereerde zijde en til met beide handen het been in bed (zie fig. 12).

Slaaphouding

Op de rug slapen vormt geen enkel probleem. Wel is het belangrijk dat uw knie helemaal gestrekt kan worden. Lig daarom niet met een dik kussen onder de knie (zie fig. 13). Wanneer u op de goede zijkant slaapt, legt u beter een kussen tussen de knieën, dit maakt het voor u comfortabeler.



FIG. 11: in- en uitstappen



FIG. 12: in- en uitstappen



FIG. 13: verkeerde slaaphouding

Stoel en zetel

Gaan zitten

Vermijd het zitten in een te diepe zetel of te lage stoel. Desnoods legt u nog een kussen op de zitting. Als u wilt gaan zitten, stap dan achterwaarts naar de stoel of zetel tot u deze met de achterkant van de benen voelt. Zet, voor u gaat zitten, beide krukken weg of neem beide krukken in één hand vast. Steun dan met beide of één hand op de leuning. Plaats het geopereerde been een stap naar voor om overmatig plooiën in de knie te voorkomen. Ga dan langzaam zitten.

Opstaan

Verplaats u naar de rand van de zitting. Zorg ervoor dat u uw geopereerde been iets naar voor zet tijdens het opstaan. Duw u af op de leuning (zie fig. 14 en 15). Probeer nooit op te staan door u op te drukken op beide krukken: dit is onstabiel waardoor u kunt vallen.

Wassen

Tijdens de eerste weken kunt u een douche nemen, maar enkel met een waterdichtverband. Het is ook niet de



FIG. 14: gaan zitten en opstaan



FIG. 15: gaan zitten en opstaan

bedoeling om te lang te douchen gezien de huid begint te zweten en het verband kan loskomen.

In en voor de douche, kunt u een antislipmat gebruiken. Ook een steunstang aan de muur installeren kan helpen mocht u het evenwicht verliezen.

Een plasticen krukje in de douchecel plaatsen, helpt om niet lang te moeten staan. Er bestaan ook zitjes, klapstoeltjes die aan de wand worden vastgemaakt. U neemt best geen bad in de eerste zes weken door de moeilijke verplaatsing in/uit het bad en om de wonde te beschermen. In bad kunt u ook gebruik maken van een badzit, zowel plooibaar als hangend.

Toilet

Als het toilet te laag is en u problemen ondervindt bij het neerzitten of het opstaan van het toilet, kan een toiletverhoger hierbij een grote hulp zijn. Een steunstang aan de muur installeren helpt bij het opstaan. Deze en andere hulpmiddelen vindt u bij uw ziekenfonds. (zie fig. 16)



FIG. 16: toilet

Aan- en uitkleden

De eerste weken zult u mogelijk wat problemen ondervinden bij het aan- en uittrekken van kledij zoals onderbroek, broek, rok, kousen, schoenen. Probeer dit al zittend en plaats eventueel de voet op een stoel voor u (zie fig. 17). Vermijd om te hurken in het begin. Voorts zijn er ook een aantal hulpmiddelen die het werk kunnen verlichten. U kunt bijvoorbeeld gebruik maken van een kousenaantrekker, een sliplift of een lange schoenlepel. Draag steeds stevige schoenen, dus schoenen met een hielstuk of een riempje om uw hiel goed op zijn plaats te houden. Pantoffels draagt u de eerste weken beter niet om vallen te vermijden.



FIG. 17: aan- en uitkleden

Huishouden

Zolang u met krukken stapt, doet u best nog geen grote taken in het huishouden. Zodra u geen krukken meer hoeft te gebruiken, kunt u voorzichtig starten, zonder u hierbij te forceren.

Tijdens de eerste weken is het behoorlijk lastig om lang te staan (bv. bij strijken, afwassen of groenten snijden). Ga hiervoor zitten en kies een hoge en stabiele kruk.

Veel optillen moet je in de eerste weken vermijden, zeker zolang u nog met krukken stapt (bijv. heffen van emmer, wasmand). Om een voorwerp op te rapen of een werkje uit te voeren dicht bij de grond, mag u de eerste weken niet hurken (fig 18). U gaat het best als volgt tewerk: neem met de hand van de geopereerde zijde een vaste steun vast (bv. stoel, tafel) en breng uw lichaamsgewicht over op het niet-geopereerde been. Buig het lichaam naar voor en zwaai gelijktijdig het geopereerde been naar achter. Met uw vrije hand kunt u nu zonder probleem het voorwerp oprapen (zie fig. 19).



FIG. 18: hurken vermijden



FIG. 19: een voorwerp oprapen

Tuinieren

Tuinieren is te mijden zolang u met krukken stapt. Het gras afrijden kan bijvoorbeeld pas na zes weken uitgevoerd worden. Of u na de operatie nog op beide knieën kan zitten om te werken zal afhangen van verschillende factoren (o.m. pijngevoeligheid, plooibaarheid). Daarom is het niet voor iedereen mogelijk om dit nog te doen, zelfs lange tijd na de ingreep. Als u op de knie gaat zitten om te werken, doet u dit beter niet op het geopereerde been (zie fig. 20).



FIG. 20: tuinieren

Sporten

Wandelen

Wandelen mag tijdens de revalidatie. Voer de afstand gelijktijdig op naargelang uw conditie. Let buitenshuis steeds op voor oneffenheden op de stoep en voor stoepranden. Vermijd in het begin hobbelige, glibberige of zachte bodems.

Fietsen

Het fietsen op een hometrainer mag u starten na drie tot vier weken, dit afhankelijk van de mobiliteit van uw knie. Na ongeveer zes tot acht weken kunt u dan terug buiten gaan fietsen. Heren starten best met een damesfiets omwille van de lage instap. Doe dit altijd in overleg met uw orthopedisch chirurg, huisarts of kinesitherapeut.

Zwemmen

U kunt gaan zwemmen vanaf de zesde week na de operatie. Dit is een zeer gezonde sport, maar vermijd overdreven draaibewegingen bij het uitvoeren van schoolslag.

Auto

Als u voldoende controle heeft over uw geopereerde been kunt u na zes weken weer autorijden. Raadpleeg wel vooraf de voorwaarden van uw autoverzekering. Als de wagen te laag is, kan dit problemen geven bij het uitstappen. In dat geval kunt u een kussen leggen in de zetel om het uitstappen makkelijker maken. Om het draaien te verbeteren zijn er in de handel draaischijven te verkrijgen. Ook kunt u gebruik maken van twee harde plastic zakken. Door deze op elkaar te leggen, gaat u eenvoudiger draaien in de autozetel.

Bij het **instappen** zet u de zetel zo ver mogelijk achteruit.

Steun met één hand op het dashboard en met de andere tegen de rugleuning van uw zetel. Ga zitten met de benen buiten de wagen. Draai dan benen en romp samen in één keer naar binnen. Zet dan vervolgens uw zetel weer in de goede stand.

Bij het **uitstappen** gaat u net omgekeerd te werk. Zet uw zetel achteruit. Draai benen en romp samen naar buiten. Sta op en steun hierbij opnieuw op de zetel en het dashboard (zie fig. 21 en 22).



FIG. 21: in- en uitstappen



FIG. 22: in- en uitstappen

Notities

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen, stel ze gerust aan iemand van het team.
Succes met uw revalidatie!

Bekijk ook het infofilmje over de Joint Care op www.orthopedie-roeselare.be
U vindt daar ook een filmje over het verloop van de behandeling, meer technische uitleg en filmjes over allerlei operaties.

Contact

AZ Delta Campus Brugsesteenweg

Brugsesteenweg 90
8800 Roeselare

Secretariaat dienst orthopedie Roeselare

t 051 23 64 06

Secretariaat dienst revalidatie Roeselare

t 051 23 61 34

AZ Delta Campus Menen

Oude Leielaan 6
8930 Menen

Secretariaat dienst orthopedie Menen

t 056 52 22 45

Artsen

Orthopedie

Dr. Arne Decramer
Dr. Pieter-Jan De Roo
Dr. Yves Devlies
Dr. Paul Gunst
Dr. Thomas Luyckx
Dr. Lieven Missinne
Dr. Stijn Muermans
Dr. Jan Noyez
Dr. Alexander Ryckaert
Dr. Peter Stuer
Dr. Luc Van den Daelen
Dr. Mark van Dijk
Dr. Jan Van Oost
Dr. Karel Willems
Dr. Philip Winnock de Grave

Fysische geneeskunde- revalidatie

Dr. Anne-Marie Buyse
Dr. Valerie Lefevere
Dr. Patrick Linden
Dr. Mathieu Maroy
Dr. Piet Mortelé
Dr. Joke Platteeuw
Dr. Pascale Rombauts
Dr. Michel Snoecx
Dr. Geert Vandendriessche
Dr. Bruno Vanhecke

www.azdelta.be

www.orthopedie-roeselare.be

