



Sint Maartenskliniek

## Fysiotherapie na een knieoperatie

Uw knie is vervangen door een kunstknie (knieprothese). Het is belangrijk voor uw herstel om de beweeglijkheid van de gewrichten en de functie van de spieren te verbeteren en te onderhouden. Daarom moet u oefeningen doen. In deze folder staan oefeningen beschreven voor de eerste dagen na de operatie. De behandelend fysiotherapeut geeft aan welke oefeningen u wanneer mag doen. Bij het uitvoeren van oefeningen mag u niet forceren, dus niet door de pijngrens heen gaan.

### Samenwerking met de Sint Maartenskliniek

De orthopedische zorg in het Maasziekenhuis wordt uitgevoerd door specialisten van de Sint Maartenskliniek. Meer informatie over deze samenwerking leest u op de website:

[www.maasziekenhuispantein.nl/sint-maartenskliniek](http://www.maasziekenhuispantein.nl/sint-maartenskliniek)

Voor meer informatie en tips kunt u ook kijken op:

<https://www.maartenskliniek.nl/orthopedie/knie-en-onderbeen/totale-knieprothese>



Sint Maartenskliniek

## Oefeningen voor op bed na de operatie

De volgende oefeningen zijn bedoeld om de doorbloeding in uw been te stimuleren en om het bewegingsgevoel in uw been weer terug te krijgen. Op de foto's is het rechterbeen het geopereerde been.

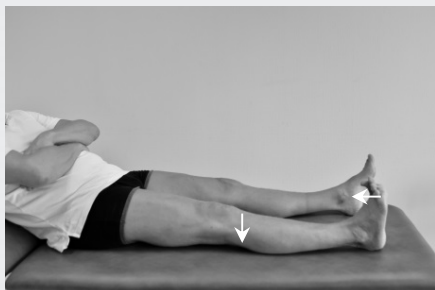
### Oefening 1

Trek uw voet op, houd 2 tellen vast en laat weer los. U kunt ook in cirkels bewegen. Dit herhaalt u 15 keer. Deze oefening mag u 2 keer per uur doen.



### Oefening 2

De knieholte in het bed drukken. Daarbij beweegt de knieschijf richting het bovenbeen. Dit herhaalt u 10 keer. Deze oefening mag u ieder uur herhalen.





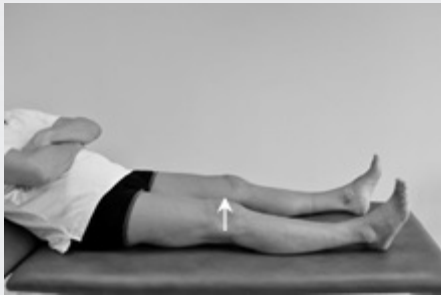
Sint Maartenskliniek

## Oefening 3

De knie optrekken waarbij de voet over het bed schuift. Dit herhaalt u 10 keer. Deze oefening mag u ieder uur herhalen.

### Let op:

Op de dag van de operatie is de lokale verdoving in uw knie nog niet uitgewerkt. Daarom is het belangrijk dat u uw knie nog niet te ver buigt. U mag de knie buigen tot een hoek van maximaal 90 graden, zoals u hieronder op de foto kunt zien.



## Oefening 4

De bilspieren aanspannen door ze samen te knijpen en weer los te laten. Dit herhaalt u 10 keer. Deze oefening mag u ieder uur herhalen.



Sint Maartenskliniek

## Oefeningen in zit

De volgende oefeningen zijn bedoeld om het buigen en strekken van de knie te oefenen en om de bovenbeenspieren te versterken. Op de foto's is het linkerbeen het geopereerde been.

### Oefening 5

U zit in een stoel en u gaat om de beurt op de hakken en de tenen staan. Herhaal dit 10 keer. Deze oefening doet u 5 keer per dag. Op de foto's van deze oefening is het rechterbeen het geopereerde been.



### Oefening 6

U zit op de bedrand of op een stoel en u laat de voet over de vloer naar achteren en naar voren schuiven. U kunt dit makkelijker maken door een stuk papier of een handdoek onder uw voet te leggen. Dit herhaalt u 10 keer. Deze oefening mag u 5 keer per dag uitvoeren.





Sint Maartenskliniek

## Oefening 7

In zit de knie proberen te strekken door uw bovenbeenspieren aan te spannen. Dit herhaalt u 5 keer. Deze oefening mag u 5 keer per dag uitvoeren.



## Oefening 8

De knie strekken door een rolletje onder de enkel te leggen. Dit kan eventueel ook zittend op de stoel door uw voet op een andere stoel te leggen en uw knie door te laten hangen. Deze oefening mag u 5 keer per dag uitvoeren.

### Let op:

In het begin nog maar kort laten doorhangen en dit proberen langzaam op te bouwen.





Sint Maartenskliniek

# maasziekenhuis Pantein

## Traplopen

Alleen de nodige transfers worden met de trap gedaan. Dus dat betekent één keer naar beneden en één keer naar boven. In het ziekenhuis gaat u traplopen onder begeleiding van de fysiotherapeut. U leert dan hoe u het beste kunt traplopen na een operatie. Het is verstandig om ook thuis nog onder begeleiding de trap op en af te gaan. De techniek van het trapgebruik ziet er als volgt uit:

### *Omhoog*

1. Pak de leuning in de ene hand en de kruk in de andere hand.
2. De andere kruk neemt u mee door deze tussen de vingers te klemmen, hierdoor kunt u evengoed op de kruk steunen.
3. Plaats eerst het niet geopereerde been op de hogere trede.
4. Plaats vervolgens het geopereerde been met de kruk ernaast op dezelfde trede.
5. Herhaal de reeks bij nummer 1.





Sint Maartenskliniek

# maasziekenhuis Pantein

## *Omlaag*

1. Pak de leuning in de ene hand en de kruk in de andere hand.
2. De andere kruk neemt u mee door deze tussen de vingers te klemmen, hierdoor kunt u evengoed op de kruk steunen.
3. Plaats eerst het geopereerde been en de kruk een trede lager.
4. Plaats vervolgens het niet geopereerde been ernaast op dezelfde trede.
5. Herhaal de reeks bij nummer 1.



## Vragen?

Heeft u nog vragen? Schrijf ze op. En stel ze gerust tijdens de behandeling.

Heeft u thuis nog vragen? Dan kunt u altijd contact opnemen met de afdeling fysiotherapie op telefoonnummer 0485-84 52 55 of via e-mail: [therapie@pantein.nl](mailto:therapie@pantein.nl).

Februari 2022 – versie 5  
FYS004