

Ergotherapie bij totale knieprothese

Informatiebrochure patiënten





1.	Totale knieprothese	4
1.1	Totale knieprothese	4
2.	Tips voor dagelijkse activiteiten	5
2.1	Rechtstaan en gaan zitten	5
2.2	In bed gaan liggen	5
2.3	Opstaan vanuit bed	6
2.4	Zich wassen	6
2.5	Toilet	8
2.6	Aankleden	8
2.7	Huishouden	10
2.8	Met de wagen rijden	11
2.9	Sporten	11
2.10	De trap nemen	12
3.	Praktische tips voor een veilige woning	14
4.	Ergoteam	16

Beste patiënt,

Welkom bij de dienst fysische geneeskunde van het UZA. Onlangs werd uw kniegewricht vervangen door een prothese (kunstgewricht).

Om uw knie minimaal te belasten en uw revalidatieproces te bevorderen, geeft deze brochure u een overzicht van praktische tips voor dagelijkse bewegingen tijdens uw revalidatieperiode.

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen, stel ze dan gerust aan uw behandelend arts. U vindt onze contactgegevens achteraan. We helpen u graag verder.

Het orthopedisch en revalidatieteam

1. Totale knieprothese

Opgelet: Deze brochure geeft algemene richtlijnen. Afhankelijk van uw chirurg en de door hem uitgevoerde operatietechniek kunnen de richtlijnen verschillen. Bespreek duidelijk met uw chirurg en uw behandelende therapeut welke voor u van toepassing zijn.

1.1 Totale knieprothese

Tijdens de herstelperiode in het ziekenhuis, ongeveer 3 dagen na de ingreep, komt u bij de ergotherapeut terecht.

Springen en op de knie met knieprothese zitten is verboden. Alle andere bewegingen mogen uitgevoerd worden indien mogelijk.

Op langere termijn zal uw knieprothese u in staat stellen om op een pijnvrije manier alle vroegere activiteiten te hernemen. Ondertussen zal u de eerste weken na de operatie een aantal richtlijnen volgen om de geopereerde knie en andere gewrichten niet te zwaar te belasten. Die richtlijnen zullen we toepassen op dagdagelijkse activiteiten, maar eerst een aantal algemene stelregels:

- Zorg voor goed schoeisel.
- Vermijd langdurig zitten en staan.
- Vermijd overgewicht of probeer er iets aan te doen.
- Vermijd het dragen van zware lasten.
- Laat bij abnormale pijn, zwelling of warmtegevoel uw knie nakijken door uw behandelende arts.
- Doe slechts geleidelijk meer en blijf steeds voorzichtig.

2. Tips voor dagelijkse activiteiten

Tijdens de ergotherapie belichten we hoe activiteiten in de thuissituatie kunnen worden aangepast aan de huidige bewegingsmogelijkheden.

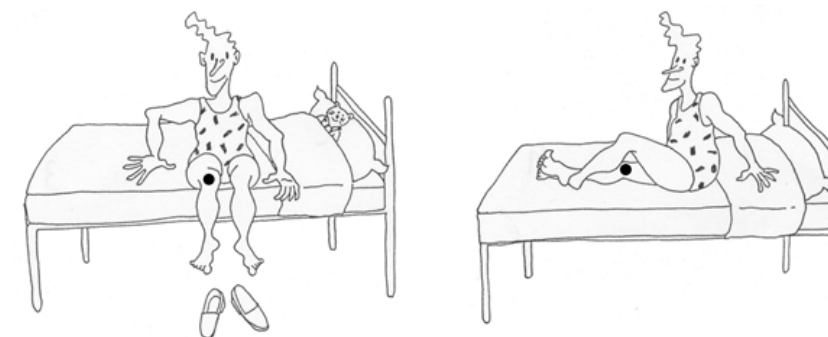
We geven u enkele tips:

2.1 Rechtstaan en gaan zitten

Bij het rechtstaan en het gaan zitten is het gemakkelijker wanneer de stoel, het bed of het toilet een goede hoogte heeft. Kniehoogte is hierbij de ideale zithoogte. Neem eventueel steun met uw krukken, aan de leuning van de stoel of neem over op het looprekje.

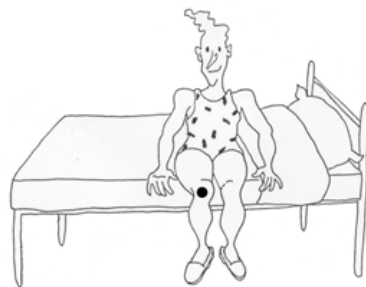
2.2 In bed gaan liggen

- U gaat op de rand van het bed zitten en schuift eerst zover mogelijk naar achter.
- U steunt met één hand op de rand en met de andere in het midden van het bed.
 - **Methode 1:** Verplaats beide benen afzonderlijk of tegelijk in het bed. Hierbij kunt u best de benen met kleine stukjes verplaatsen. Gaat dit niet, dan kunt u met één of beide handen uw been helpen op het bed te tillen.
 - **Methode 2:** U kunt ook uw niet-geopereerde been onder uw geopereerde been leggen en zo mee helpen heffen.
- Draai uzelf in één keer in bed.



2.3 Opstaan vanuit bed

- Ga recht zitten, steun op beide handen en draai beide benen samen uit het bed.
- Gaat dit niet, dan kunt u met één of beide handen uw knie ondersteunen om uw been uit bed te tillen.
- Eventueel kunt u de benen opheffen, lichtjes buigen en het gezonde been onder het geopereerde been schuiven. Dit gaat beter als u naar achter leunt.



2.4 Zich wassen

2.4.1 Wastafel

Zich zittend wassen aan de wastafel is zeker de eerste weken na de operatie aangegeven. Leg uw wasgerei en kledij daarom binnen handbereik. Kunt u moeilijk aan uw voet, dan kunt u:

- Uw voet gekruist op het andere been leggen.
- Uw voet op een laag stoeltje plaatsen.
- Een hulpmiddel gebruiken zoals een badborstel om uw voet te wassen en een grote badhanddoek om hem gemakkelijker af te drogen.



2.4.2 Douche

Een antislipmat, een handgreep en een plastieken krukje of een douchezitje tegen de wand zijn nuttige accessoires bij het douchen. Plaats zeep of douchegel op hoogte. Het krukje of het douchezitje hebben best een normale stoelhoogte. Kniehoogte is hierbij de ideale zithoogte. Opgepast voor losliggende matjes in de badkamer.



2.4.3 Bad

Op de bodem van het bad gaan zitten is moeilijk de eerste weken. U kunt hiervoor een badplank of een badzitje gebruiken.

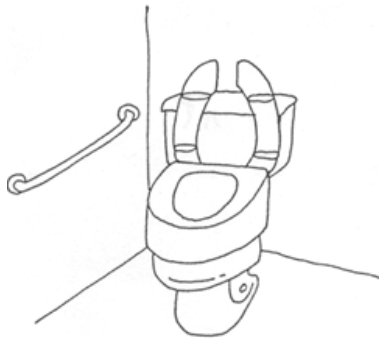
In het bad stappen

Ga met de rug tegen het bad aan staan en ga zitten op de badplank. Vervolgens de benen één voor één over de rand van het bad plaatsen. Eventueel ondersteunt u het geopereerde been tijdens deze handeling.



2.5 Toilet

- De zithoogte van het toilet kan best verhoogd worden tot +/- kniehoogte met behulp van een toiletverhoog.
- De transfer kan vergemakkelijkt worden wanneer er handgrepen zijn.
- Maak eventueel gebruik van een toiletkader.



2.6 Zich aankleden

U zal vooral moeite hebben met het aantrekken van slip, broek, kousen en schoenen.

Werkwijze:

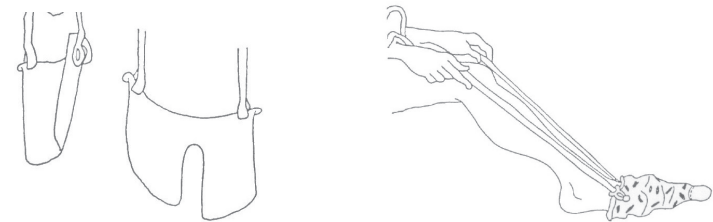
- Ga zitten, kruis uw geopereerde been over uw goede been en steek altijd eerst het geopereerde been in de broekspijp.
- Plaats de voet van uw geopereerde been op een laag krukje, zodat u uw broekspijp gemakkelijker over uw voet kan schuiven.

Kleine hulpmiddeltjes kunnen u helpen bij het zelfstandig aankleden. 'Heuplatjes' (houten latjes waarop een wasknijper bevestigd wordt) kunnen gebruikt worden om broek, rok en slip aan te trekken. In plaats van deze latjes kunt u ook bretellen gebruiken.

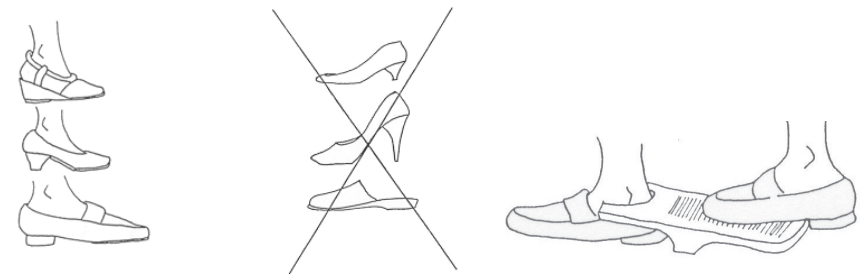


Werkwijze:

- Ga op de rand van het bed of een stoel zitten. Maak uw kledingstuk aan de waspelden vast. Neem de stokjes aan de andere zijde vast, breng het kledingstuk naar de voeten en stap erin. Trek alles naar boven, tot aan de knieën en maak de knijpers los.
- Er bestaan ook verschillende hulpjes om uw sokken, kousen of panty's aan te trekken. Met behulp van een kousenaantrekker kunt u zelfstandig de kousen aantrekken. De kous wordt over de kousenaantrekker geschoven, uw voet schuift erin en met behulp van de twee lintjes trekt u het geheel naar boven.



- Doe uw schoeisel aan zodra u uit bed komt. Draag bij voorkeur stevige platte schoenen, liefst zonder veters, die achteraan gesloten zijn, zodat de hiel er mee in zit. Gebruik een lange schoentrekker indien nodig.



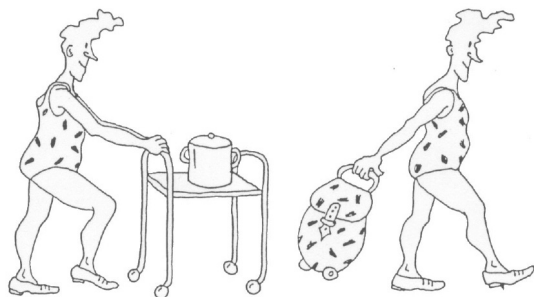
- Er bestaan ook elastische veters die, eenmaal ingerijgd en geknoopt, niet meer los of vast moeten gedaan worden. Zo wordt uw schoen een instapschoen. Een laarzenknecht of dorpelrand kan u helpen bij het uittrekken van uw schoenen.

2.7 Huishouden

U kunt uw huishouden geleidelijk terug hernemen. Probeer in het begin zoveel mogelijk activiteiten zittend te doen. Door lang recht te staan en zware lasten te dragen, belast u uw knie nog teveel.

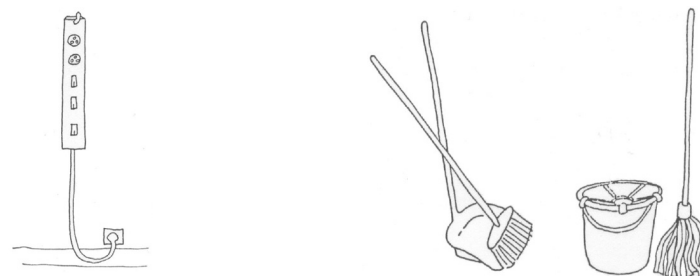


Vermijd het zitten op beide knieën, uw niet-geopereerde knie mag u natuurlijk wel op de grond plaatsen. Alles kan en mag binnen uw eigen mogelijkheden, maar blijf voorzichtig en overdrijf niet.



Een serveerwagentje en een boodschappenwagentje zijn handige hulpmiddelen.

Indien nodig kunt u de stopcontacten die veel gebruikt worden verhogen door een verdeelstekker met snoer.



Een stoffer en blik met verlengde steel en een zwabber met uitknijpsysteem maken het poetsen eenvoudiger.

2.8 Met de wagen rijden

Gemiddeld mag u 6 weken na de operatie weer met de wagen rijden.

Indien u een goede controle over uw knie hebt, zou dit zelfs vanaf week 4 na de operatie kunnen. Hiervoor moet u de nodige bewegingen veilig en vlot kunnen uitvoeren. Eventueel kunt u gebruik maken van een plastic zakje om het draaien te vergemakkelijken. Neem dit zakje weg tijdens het rijden.

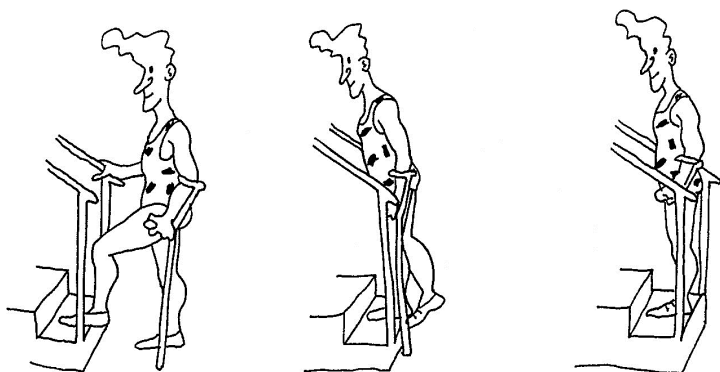
2.9 Sporten

- Fietsen op een hometrainer is mogelijk wanneer u minimum 90° kan buigen in uw geopereerde knie. Hierbij moet het zadel van de hometrainer in de hoogste stand geplaatst worden.
- Sporten hernemen of starten wordt aangemoedigd vanaf het moment dat u een goede spierfunctie en controle over de knie hebt. Hierbij worden volgende “low impact sports” aangeraden: fitness, zwemmen, aerobics en fietsen.

2.10 De trap nemen

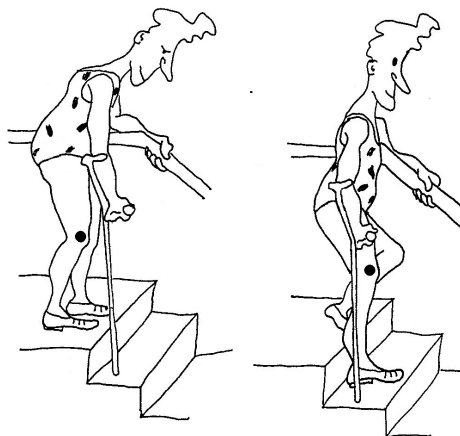
2.10.1 De trap opgaan

- Neem de leuning vast.
- Plaats het gezonde been eerst op de trede.
- Plaats daarna het geopereerde been bij, samen met de kruk.



2.10.2 De trap afdalen

- Neem de leuning vast.
- Plaats de kruk op de lagere trede.
- Zet het geopereerde been ernaast.
- Plaats het gezonde been bij op de trede terwijl u steunt op de kruk en het geopereerde been.



Samengevat:

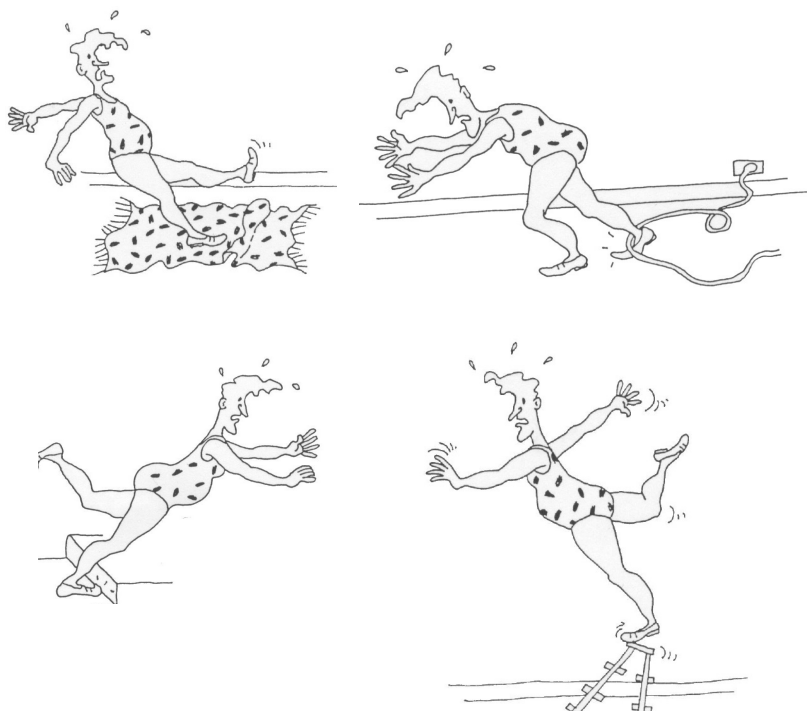
- **Trap op:** eerst gezonde been.
- **Trap af:** eerst geopereerde been.

Indien er geen leuning aanwezig is gebruikt u 2 krukken of, indien mogelijk, 1 kruk aan de gezonde zijde.

3. Praktische tips voor een veilige woning

Tenslotte geven we u nog enkele tips om uw woning veiliger te maken en zo ongevallen te vermijden.

- Rol tapijten tijdelijk op of breng antislipmateriaal aan. Zorg ervoor dat de tapijten mooi effen liggen.
- Leg verlengsnoeren en elektriciteitsdraden aan de kant.
- Pas op voor kleine drempels en opstaande randen.
- Gebruik de trapleuning.
- Loop niet op natte of pas geboende vloeren.
- Gebruik een stevig en stabiel keukentrapje met handensteun.



4. Ergoteam

Dienst fysische geneeskunde en revalidatie, ergotherapie

03 821 31 96

Deze brochure bevat algemene richtlijnen en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener. Afhankelijk van de gebruikte operatietechniek kunnen deze richtlijnen verschillen. Bespreek met uw chirurg en uw behandelend arts welke richtlijnen voor u van toepassing zijn.

UZA / Drie Eikenstraat 655 / 2650 Edegem

Tel +32 3 821 30 00 / www.uza.be

Volg ons op facebook  en twitter 

