

Hand/pols

dr. Francis Bonte
prof. dr. Filip Stockmans
dr. Hanne Vandevivere

Schouder/ elleboog

dr. Tom Van Isacker
dr. Joris Beckers
dr. Pieter Pierreux
dr. Bart Berghs

Voet / Enkel

dr. Patrick Deprez
dr. Farhad Tajdar

Knie

dr. Geert Van Damme
dr. Lucas Beckers
dr. Pieter-Jan Vandekerckhove
prof. dr. Jan Victor (consulent)

Heup

dr. Maxence Vandekerckhove
dr. Anthony Van Eemeren
dr. Jan Vanlommel

Wervelzuil

dr. Davy Hoste
dr. Michiel Vande Kerckhove

Kinderorthopedie

prof. dr. Frank Plasschaert

Site Orthoclinic Brugge



Zelfoefenschema voor thuis na knieprothese

Oefening 1:

Het geopereerde been op een bankje of trede van de trap plaatsen, knie naar voren bewegen zodat knie boven de tenen komt te staan. Voet daarna terug op de grond plaatsen en ondertussen goed je been strekken zodat je op beide benen steunt.. (20 x)



Oefening 2:

Het geopereerde been ter plaatse omhoog heffen en ervoor zorgen dat je hiel thv je scheenbeen blijft van je steunvoet. Telkens je voet terug op de grond plaatsen en er op steunen. Romp recht! (20 x)



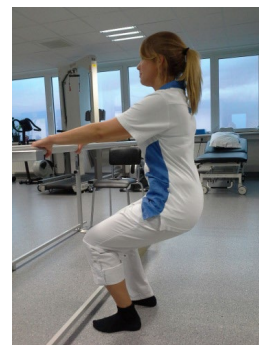
Oefening 3:

Plooi je geopereerde been naar achter en zorg ervoor dat je beide knieën naast elkaar zijn. (20x)



Oefening 4:

Buig door beide benen, armen gestrekt.
Let op, niet te diep doorbuigen. (20 x)



Naast de revalidatie bij de kinesist, mag je vanaf de tweede postoperatieve week deze oefeningen thuis zowel links als rechts uitvoeren.

Blijven oefenen op :

1. Veel bewegen met de voeten
2. Af en toe oefenen op het strekken van het geopereerde been
3. Dijbeenspieren aanspannen
4. Been gestrekt heffen
5. Vanaf de tweede week oefenen op de hometrainer met zadel voldoende hoog.
6. Regelmatig gaan wandelen
7. Af en toe rusten en ijs aanwenden
8. Zwemmen als je zonder krukken kan stappen
9. Fietsen op de openbare weg vanaf 3 maand
10. Andere sporten bespreken met je arts
11. Pendelen op tafelrand





Wat je niet mag doen!!

1. Rusten doe je best in ruglig met gestrekte benen, zonder kussentje onder de geopereerde knie.
's Nachts mag je gerust op je zij liggen.
2. De eerste 4-6 weken wordt autorijden best vermeden.
Dit kan hervat worden zodra er voldoende remkracht (100 N of 10 kg drukkracht) en reactiesnelheid is.



TRAPLOPEN

Altijd leuning vasthouden met 1 hand, de andere hand houdt beide krukken vast.

OP		U plaatst eerst het goede been op de trede, gevolgd door uw kruk en het geopereerde been
NEER		U plaatst eerst het geopereerde been samen met uw kruk op de onderliggende trede, gevolgd door het goede been.

Nota: Problemen of vragen over de oefeningen kunnen overlegd worden met je behandelende kinesiitherapeut.

Kniechirurgie: dr. Geert Van Damme
dr. Lucas Beckers
dr. Pieter-Jan Vandekerckhove
prof. dr. Jan Victor (consulent)

Kinesiitherapeuten:

Véronique Strobbe 050/36 50 52
Nancy Vanderlinde 050/36 50 53
Bram Degroote