

Oefeningen na een totale knieprothese

De oefeningen voer je **3 maal per dag** uit.

Elke oefening doe je 5 tot 10 maal.

Je oefent **binnen de pijngrens**: je mag en zal wat pijn voelen, maar het moet draaglijk zijn.

Als een oefening te moeilijk of pijnlijk is om uit te voeren, is deze nog niet geschikt voor jou.

Oefen dan eerst verder met de voorgaande oefeningen.

Na het oefenen leg je **ijs** op de knie om zwelling en pijn te verminderen.

Oefening 1: Aanspannen dijspier

Ga zitten met je benen voor je uitgestrekt. Plaats een handdoekrol onder je geopereerde knie. Trek je tenen naar je toe en duw je knie naar beneden tegen de handdoekrol. De dijspier spant aan. Hou even vast, ontspan en herhaal de oefening.

Variatie: Duw je knie naar beneden en hou 10 tellen vast.



Oefening 2: Knie buigen en strekken in langzit

Ga zitten met je benen voor je uitgestrekt. Buig de geopereerde knie. Glij hierbij met je voet over het bed. Trek je voet zo ver mogelijk naar je zitvlak toe. Keer rustig terug naar de beginpositie.

TIP: Als dit nog moeilijk gaat, steek dan een handdoek onder je knie. Neem deze aan beide uiteinden vast en trek met de handdoek de knie omhoog.



Oefening 3: Knie buigen en strekken in zit (heel slide)

Zit op de rand van een stoel. Plaats een handdoek onder je voet van het geopereerde been of doe een kous aan. Buig je aangedane knie zo ver je kan, terwijl je voet langzaam over de vloer naar achter glijdt. Strek je knie hierna opnieuw, terwijl je voet langzaam naar voor glijdt. Duw je knie in de gestrekte positie goed naar beneden (aanspannen dijspier) en trek je tenen naar je toe.



Oefening 4: Heup buigen in stand

Sta rechtop. Hou jezelf ergens met 1 hand vast ter ondersteuning. Hef je geopereerde been met gebogen knie voor je omhoog. Laat je onderbeen rustig afhangen. Controleer de beweging terwijl je weer terug beweegt.



Oefening 5: Knie achterwaarts buigen in stand

Sta met je voeten op schouderbreedte uit elkaar. Hou je ergens met 2 handen vast ter ondersteuning. Buig de geopereerde knie achterwaarts (breng je hiel richting je zitvlak). Start met een kleine beweging en vergroot langzaam de beweging.



Oefening 6: Squat met ondersteuning

Sta recht. Hou je met beide handen vast aan een leuning/bedrand. Buig beide knieën in een squatpositie. Duw jezelf weer omhoog door de knieën te strekken. Afhankelijk van je pijn en vorderingen, kan je meer of minder lichaamsgewicht op het geopereerde been plaatsen.



Oefening 7: Kleine uitvalspas op de trap

Sta met het geopereerde been op de eerste, of wanneer mogelijk, de tweede trede van een trap. Leun nu naar voren zodat de knie licht gebogen wordt. Hou dit een aantal seconden vast en beweeg terug naar de startpositie.



Naast het oefenen, raden we jou ook aan te **FIETSEN OP EEN HOMETRAINER**.

Dit doe je **3 keer per dag 5 à 15 minuten**, afhankelijk van je mogelijkheid.

De **weerstand zet je op nul**.

Algemeen geldt dat hoe hoger het zadel staat, hoe minder diep je de knie moet buigen.

Start gerust met achterwaarts fietsen, dit is gemakkelijker dan voorwaarts.

Als het ronddraaien nog niet lukt, kan je ook voor- en achterwaarts bewegen.

Opstappen

Stap 1 Als je links geopereerd bent, ga je links van de fiets staan (de niet-geopereerde zijde staat aan de kant van het zadel).

Zet de krukken opzij. Ga voor de pedalen dicht bij de fiets staan en neem het stuur vast. Zet de pedaal het verst van je naar beneden.

Stap 2 Zwaai het niet-geopereerde been over de fiets en plaats je voet op de pedaal.

Stap 3 Duw jezelf omhoog op het niet-geopereerde been en ga op het zadel zitten.

Stap 4 Breng de pedaal van het niet-geopereerde been omhoog (de pedaal aan de andere kant staat laag). Plaats het geopereerde been op de andere pedaal.

Stap 1



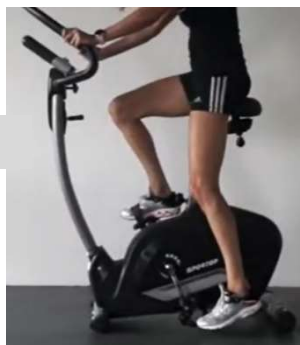
Stap 2



Stap 3



Stap 4



Afstappen

Herhaal de stappen in omgekeerde volgorde

Stap 1 Haal het geopereerde been uit de pedaal en laat het hangen.

Stap 2 Laat het niet-geopereerde been op de pedaal staan. Zet de pedaal laag. Steun op het niet-geopereerde been en kom van het zadel.

Stap 3 Plaats het geopereerde been op de grond.

Stap 4 Zet het niet-geopereerde been naast het geopereerde been en neem je krukken.