







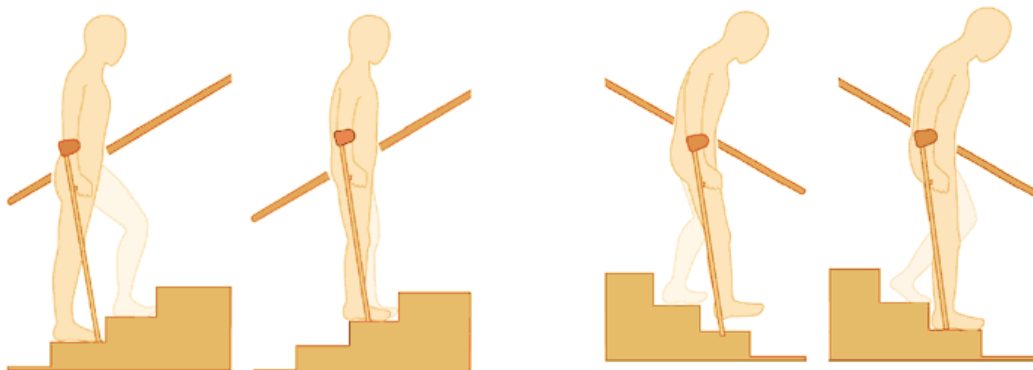
## Huiswerk oefeningen na een nieuwe knie

	<p><i>Zit op een stoel.</i> De voet van het geopereerde been op een rol of skateboard. Via het skateboard of de rol de knie buigen en strekken.</p>		<p><i>Zitten op een tafel of hoge stoel</i>  Met de benen slingeren</p>
	<p><i>Zitten in langzit</i> "Spierpompen" met de bovenbeenspieren (bovenbeenspieren aanspannen en ontspannen in een rustig tempo)</p>		<p><i>Zitten in langzit</i>  Het been gestrekt proberen te heffen (3x10 tellen)</p>
	<p><i>Zitten met een rol onder de knie</i>  De knie strekken (het bovenbeen rust op de rol, de voet wordt opgetild tot de knie is gestrekt) 3x10 herhalingen</p>		<p><i>Fietsen op een grondfietsje of op een hometrainer</i></p>

## Traplopen

Trap op: Eerst het goede been, dan het geopereerde been met de kruk

Trap af: Eerst de kruk en het geopereerde been, dan het goede been



Tips voor thuis na de "nieuwe knie"

- Denk aan het op tijd en regelmatig innemen van de paracetamol en de andere pijnmedicatie. (mn. voor Fysiotherapie)
- Probeer meerdere keren op een dag te lopen en te oefenen. (liever vaak en kort, dan 1X per dag lang)
- De meeste mensen hebben 's nachts de meeste klachten, de knie wordt dan stijf en stram. Probeer in de nacht een stukje te lopen en te bengelen met de benen op de bedrand.
- De eerste 6 weken *moet* U met krukken/ rekje / rollator lopen U mag wel gewoon op het been staan.
- Na de eerste controle bij de orthopeed wordt het gebruik van de krukken i.o.m. de fysiotherapeuten afgebouwd.
- Na het oefenen mag U een "Ijszak" op de knie doen, doe wel altijd een theedoek tussen de huid en het ijs.
- Revalideren na een nieuwe knie is "topsport", Vooral de eerste weken zijn zwaar en voor een optimaal resultaat moet U regelmatig thuis zelf oefenen.

Veel succes!!

Heeft u nog vragen? Stel deze aan uw behandelend Fysiotherapeut.

Beatrixziekenhuis, Afdeling Fysiotherapie  
0183 644392