

Behandeling

# Knieprothese operatie; oefeningen en leren lopen met krukken

Op de dag van de operatie komt er (afhankelijk van de operatietijd) een fysiotherapeut bij u langs. Met hulp van de fysiotherapeut gaat u voor het eerst uit bed en zo mogelijk een stukje lopen. U mag ook al een aantal oefeningen op bed zelfstandig uitvoeren.

## Oefeningen en lopen met krukken

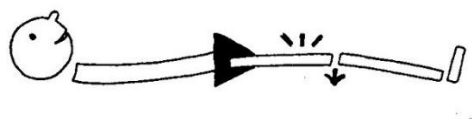
### Oefeningen na de operatie

Bewegen is goed voor de spieren en bloedsomloop. Leg geen kussens onder de knieholte. Hieronder geven we u 2 oefeningen die u al meteen na de operatie gaat doen.



- Voeten optrekken en wegduwen. Beweeg alleen de voeten, de benen blijven stil liggen.
- Doe deze oefening tenminste ieder uur 5 keer.

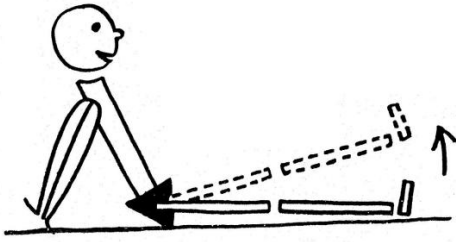
Oefening 1



- Uw been gestrekt neerleggen, waarbij u de knieholte naar beneden drukt en zo de bovenbeenspieren aanspant. Het niet geopereerde been mag gebogen op bed staan.
- Doe dit 5 keer 5 seconden.
- Doe deze hele oefening minimaal 3 keer per dag.

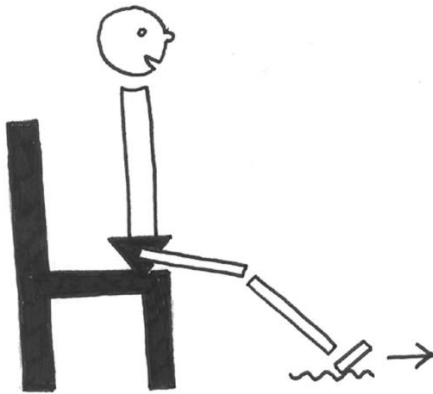
Oefening 2

In principe mag u uw knie helemaal (100 %) belasten, op geleide van uw klachten. Als u niet 100% mag belasten geeft de fysiotherapeut u richtlijnen over het opbouwen van de belasting. U krijgt van de fysiotherapeut een aantal oefeningen.



Oefening 3

- Til uw been met gestrekte knie een stukje van het bed.
- Doe dit 5 keer 5 seconden.
- Doe de hele oefening minimaal 3 keer per dag.



Oefening 4

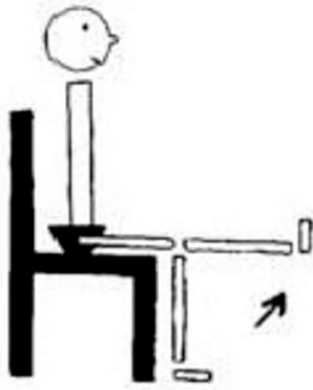
- Voor deze oefening komt u op de rand van de stoel zitten. Met een handdoekje onder de voet, schuift u de voet van u af en strekt u de knie.
- Doe dit 5 keer 5 seconden.
- Doe de hele oefening minimaal 3 keer per dag.



Oefening 5

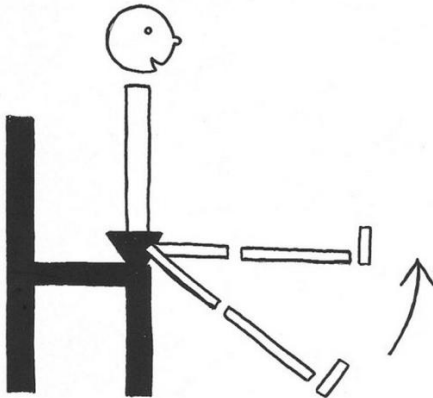
- Voor deze oefening komt u op de rand van de stoel zitten. Met een handdoekje onder de voet, schuift u de voet naar u toe en buigt u de knie. U mag met uw andere been de knie nog wat verder proberen te buigen.
- Doe dit 5 keer 5 seconden.
- Doe de hele oefening minimaal 3 keer per dag.

Daarna gaat u uw loopafstand geleidelijk vergroten, liefst door wat vaker een stukje te gaan wandelen. Staande draaien doet u stapsgewijs, geen pirouette. U draagt gewone kleding en schoenen.



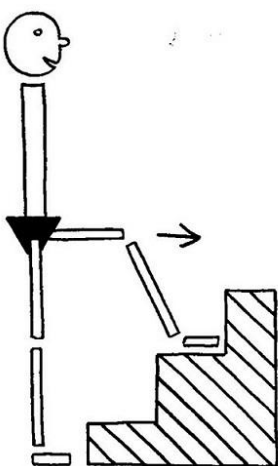
- Strek de knie zover u kunt; houd het been 5 tellen gestrekt vast.
- Laat het dan langzaam weer buigen
- Doe dit 5 keer 5 seconden.
- Doe de hele oefening minimaal 3 keer per dag.

Oefening 6



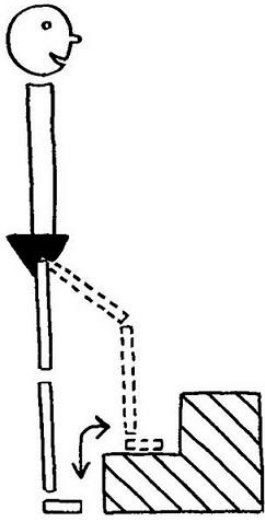
- Voor deze oefening komt u op de rand van de stoel zitten.
- Til uw been met gestrekte knie een stukje van de grond.
- Doe dit 5 keer 5 seconden.
- Doe de hele oefening minimaal 3 keer per dag.

Oefening 7



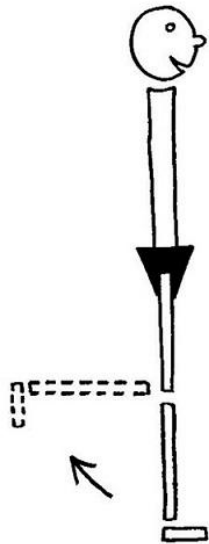
- Zet uw been op de trede van de trap; houd de leuning vast.
- Beweeg uw bekken naar naar voren, zodat de knie buigt.
- Doe dit 5 keer 5 seconden.
- Doe de hele oefening minimaal 3 keer per dag.

Oefening 8



- Zet uw been op de trede van de trap.
- Strek uw knie maximaal; u kunt met de handen mee duwen.
- Doe dit 5 keer 5 seconden.
- Doe de hele oefening minimaal 3 keer per dag.

Oefening 9



- Buig de knie door de hak naar de billen te tillen.
- Blijf goed rechtop staan.
- Doe dit 5 keer 5 seconden.
- Doe de hele oefening minimaal 3 keer per dag.

Oefening 10

## Filmpje oefeningen

Bekijk hier ons filmpje over oefeningen na de operatie.

## Leren lopen met krukken

Na de operatie loopt u met krukken. U leest daar meer over op onze pagina [Leren lopen met krukken](https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/leren-lopen-met-krukken) (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/leren-lopen-met-krukken>).

## Filmpje adviezen fysiotherapeut voor na de operatie

In dit filmpje geeft de fysiotherapeut van het Jeroen Bosch Ziekenhuis adviezen over:

- het lopen met krukken
- traplopen
- gaan zitten en opstaan
- drempels nemen met krukken
- in en uit bed gaan
- in en uit de auto stappen

## Betrokken afdelingen

Orthopedie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie>)

Code ORP-012b