

Behandeling

Operatie aanpassen stand onderbeen (tibiakop-osteotomie): oefeningen en adviezen

Deze informatie gaat over een operatie:

- om de stand van het onderbeen aan te passen (tibiakop osteotomie)

of

- bij een breuk van het scheenbeen bij de knie (tibiaplateau fractuur).

U leest hier welke oefeningen u moet doen na de operatie. En we geven u praktische adviezen voor na de operatie.

Adviezen voor het lopen

- Zodra u weer mag gaan lopen leert de fysiotherapeut u hoeveel u uw been mag belasten. In uw geval is dat %.
- De fysiotherapeut leert u met een loophulpmiddel te lopen, bijvoorbeeld een rekje of elleboogskrukken.
- Tot de eerste controleafspraak bij de specialist mag u niet meer belasten. Tot deze controleafspraak heeft u weinig begeleiding van de fysiotherapeut.

- Voelt u pijn? Dan is het verstandig dit te gebruiken als maat voor de druk die u op het been zet. Wanneer uw knie pijnlijk, dik of warm wordt, kan dit een teken zijn dat u te veel heeft gedaan.
- Probeer om de belasting in kilo's te controleren. Ook uw bezigheden moet u hierop aanpassen, hoe vaak u loopt, welke afstanden enzovoort.
- Is uw knie of been dik of warm? Neem dan rust en leg uw been hoog. 's Nachts kunt u kussens onder het matras leggen, als u dat prettig vindt.

Oefeningen en adviezen

Praktische adviezen na de operatie

- Het is belangrijk dat uw knie helemaal gestrekt kan worden. Leg daarom geen kussens onder uw knie.
- Wilt u op uw zij slapen? Plaats dan de eerste 6 weken een groot kussen tussen uw knieën.

- U kunt het beste op een wat hogere stoel met leuning zitten.
- Het is verstandig om schoenen te dragen die vast aan de voet zitten en een brede hak hebben. U mag de eerste 3 maanden geen hoge hakken en slippers dragen.
- Kijk tijdens het lopen uit voor natte tegels en losse kledjes in huis en/of badkamer. U kunt losse kledjes het beste wegdoen.
- Staande draaien doet u stapsgewijs, geen pirouette.
- Vermijd bewegingen zoals hurken, de benen over elkaar slaan en extreme bewegingen.
- Gebruik bij traplopen aan één kant de trapleuning. Als u omhoog gaat, zet u eerst het niet-geopereerde been omhoog. De kruk en het geopereerde been volgen. Gaat u naar beneden, dan zet u eerst de kruk en het geopereerde been omlaag. Het goede been volgt.
- Autorijden, maar ook het besturen van andere vervoersmiddelen, mag alleen als u weer goed bent hersteld. Dit zegt de wet. Uw arts kan en mag niet beoordelen of u in staat bent om een auto te besturen. U moet dus zelf een inschatting maken of het veilig en verantwoord is om te rijden na een behandeling. Autorijden doet u altijd op eigen risico. Wij adviseren u om uw autoverzekeringpolis te bekijken omdat ook uw verzekeraar bepaalde eisen kan stellen aan het rijden na een behandeling.

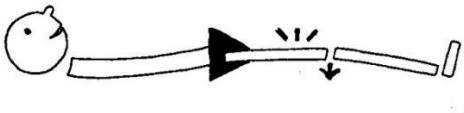
Oefeningen na de operatie

Oefeningen

Dit schema is bedoeld als geheugensteuntje bij het onthouden van de oefeningen die de fysiotherapeut met u heeft besproken. Er zijn oefeningen voor de eerste dagen na de operatie, en ook oefeningen voor als u weer thuis bent.

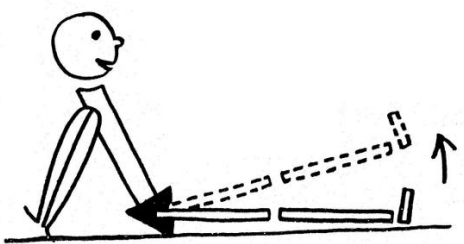
Oefen ongeveer 2 tot 3 keer per dag. Bij iedere oefening staat aangegeven hoe vaak u dat moet doen. Bij het oefenen mag u enige pijn voelen en er mag gerust wat vermoeidheid optreden. Forceer echter nooit.

Het is niet de bedoeling dat u zelf met nieuwe oefeningen begint. Doe alleen de oefeningen die de fysiotherapeut u heeft aangeleerd en/of heeft aangekruist.



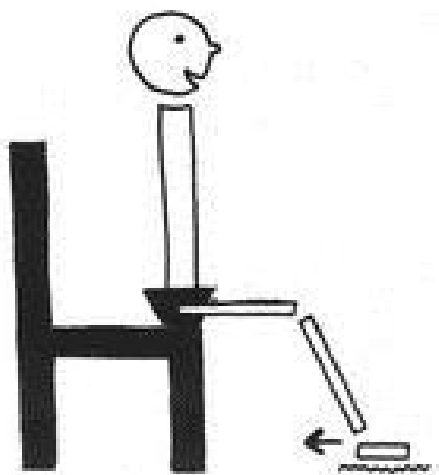
Oefening 1

- Span de bovenbeenspier 5 seconden aan door uw knie maximaal te strekken. Trek hierbij de knieschijf op.
- Herhaal dit 25 keer.
- Doe de oefening zo vaak u wilt, minimaal 3 keer per dag.
- Deze oefening kan in lig, zit en staand worden uitgevoerd.



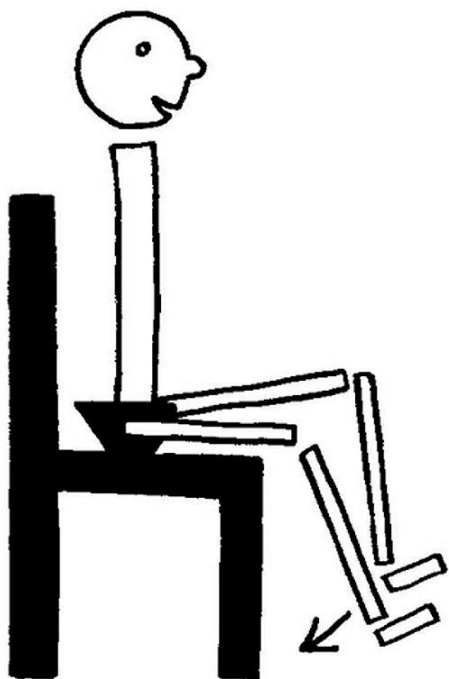
Oefening 2

- Strek de knie maximaal door uw knieschijf op te trekken. Hef het been 5 seconden **gestrekt** los van de onderlaag. Neem daarna 5 seconden rust.
- Herhaal dit 10 keer en neem dan 30 seconden rust.
- Herhaal deze set 5 keer.
- Doe deze oefening in totaal 3 keer per dag.

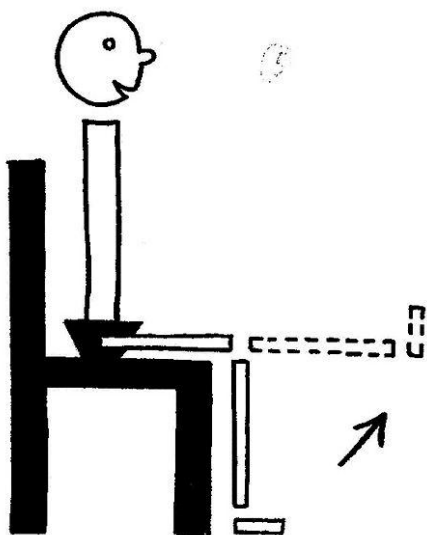


Oefening 3a

- Buig de knie. Als u de voet over de grond schuift met een handdoek of plastic zak is de oefening makkelijker. (Zie oefening 3a).
- Help eventueel door het gezonde been op het geopereerde been te leggen en voorzichtig mee (zie oefening 3b).
- **Forceer nooit!**
- Kunt u uw knie gemakkelijk 90 graden buigen? Dan mag u deze oefening overslaan.



Oefening 3b



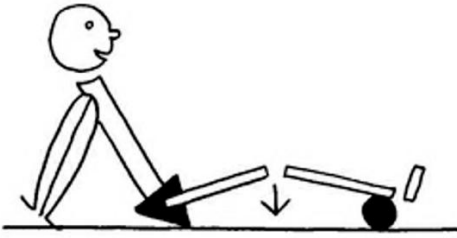
- Strek de knie zover u kunt; houd het been 5 tellen gestrekt vast. Laat het dan langzaam weer buigen.
- Herhaal dit 5 keer.
- Doe de oefening 3 keer per dag.

Oefening 4



- Sta met uw bovenbeen tegen een tafel. Buig het been tot dat de knie haaks staat.
- Hef het onderbeen 5 seconden en neem dan 5 seconden rust.
- Herhaal dit 10 keer. Neem dan 30 seconden rust.
- Herhaal deze set 10 keer.
- Doe deze oefening in totaal 3 keer per dag.

Oefening 5



- Bij strekproblemen.
- Leg een opgerold handdoekje onder de achillespees. Span de bovenbeenspier aan en strek hierdoor de knie maximaal (druk de knieholte in de onderlaag). Help eventueel met de handen.
- Houd dit minimaal 15 seconden aan.
- Herhaal dit 3 keer.
- Doe de oefening 3 keer per dag.

Oefening 6

Betrokken afdelingen

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

Fysiotherapie (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie>)

Code PMD-061