

# Revalidatierichtlijn 2016 voor een Nieuwe Knie

Praktijk Dommelen is lid van het samenwerkingsverband Fysiovisie.

Samen met de orthopeden van de regionale ziekenhuizen hebben wij richtlijnen gemaakt voor de fysiotherapie na een aantal operaties. Deze richtlijnen geven u een indicatie over het tijdsverloop van de revalidatie na de operatie.

## 0 tot 2 weken na de operatie:

- Bewegelijkheid van de knie verbeteren op geleide van pijn in zit/lig/stand.
- Belasting opvoeren naar 80%. Lopen met 2 krukken.
- Verminderen van pijn en zwelling d.m.v. rust.
- Oefeningen uit het informatieboekje ziekenhuis doornemen en herhalen.
- Zelfredzaamheid: oefenen "transfers" van zit naar stand en zit naar lig, lopen, traplopen, schoenen / kousen aantrekken.

## 2 tot 6 weken na de operatie:

- Oefentherapie rustig opbouwen in duur en zwaarte, bewegelijkheid van de knie, stabiliteit en spierkracht verbeteren.
- Looptraining: voor-, zij- en achterwaarts lopen, lopen met 1 kruk binnenshuis en 2 krukken buitenshuis, traplopen. □ Evenwichtsoefeningen.
- Na 4 weken moet de bewegelijkheid van de knie tussen de 90 en 110 graden zijn bij het buigen.
- De knie moet tevens helemaal gestrekt kunnen worden.

## 6 tot 12 weken na de operatie:

- Bewegelijkheid: opbouwen naar "normale" bewegingsuitslag.
- Belasting opvoeren naar 100%.
- De kracht moet worden opgebouwd tot een maximaal verschil van 10% met het niet geopereerde been.
- Verder verbeteren van de conditie (hometrainer, roei- en stepapparaat, stevig wandelen).
- Evenwichtsoefeningen.
- Lopen: geen krukken binnenshuis, 1 kruk buitenshuis.
- Fietsen en autorijden is weer toegestaan.

## 12e week na de operatie:

- Afsluiten fysiotherapie □ Lopen zonder krukken.
- Als fysiotherapie nog nodig is, wordt de therapie na overleg met de orthooped eventueel verlengd.

## Sporthervatting:

vanaf 6 maanden na de operatie:

Voor een totale knieprothese geldt, dat na ongeveer zes maanden in overleg met de orthooped besloten kan worden tot een beperkte hervatting van sportactiviteit.

U mag alleen onder strikte begeleiding van een fysiotherapeut sporten bij:

1. overgewicht,
2. onvoldoende kniefunctie: flexie (kniebuiging) minder dan 90 graden
3. Ontstekingsreacties.

**Geschikte sporten zijn:**

- wandelen
- fietsen
- zwemmen
- fitness
- golf

**Niet- geschikte sporten zijn:**

skiën en schaatsen, zaalsporten, atletiek, contactsporten, veldsporten (voetbal e.d.) en springen.



© 2016 Praktijk Dommelen