

R.M. Feenstra
W.G. Horstmann
P.T.D. Kingma
H.A.J. van Laarhoven
R.E.A.M. Zwartelé

Weer thuis met een nieuwe knie

Basisregels voor de eerste drie maanden na de operatie

Probeer tijdens alle activiteiten het staan en lopen met zitten af te wisselen. Dit is van belang om de spieren weer geleidelijk aan de belasting te laten wennen.

Het is goed om veel onbelast te oefenen met de knie waarbij de voet vrij hangt. Buig en strek veel zonder extra gewicht. Vraag aan uw fysiotherapeut hoe u goed de spieren aan de achterzijde kunt gebruiken om te buigen.

Liggen

Stap bij voorkeur als eerste met het geopereerde been bij het uit bed. Pas zonodig de opstelling van uw bed hierop aan.

Wanneer u op uw rug slaapt, laat dan de knieholte plat op het bed rusten en gebruik géén kussentje.

Lopen

Ga regelmatig een stukje lopen en doe dit op de manier zoals u van de fysiotherapeut heeft geleerd.

Enkele malen een klein eindje lopen is beter dan een grote afstand in één keer.

Blijf bij pijn niet lopen, maar ga even zitten.

Draag steungevende schoenen, voorkom uitglijden en zorg ervoor dat u geen losse kledjes in huis hebt.

Het dragen van een linnen tasje om uw nek kan handig zijn om spulletjes in te vervoeren als u met twee krukken loopt. Hang géén tasjes aan de krukken.

Gebruik een dienblad als u met een rollator loopt.

Zitten

Zet uw geopereerde been, als u gaat zitten of opstaan, naar voren en de andere voet onder de stoel.

Zorg ervoor dat uw stoel hoog genoeg is en lange arMLEUNINGEN heeft.

Een vlakke stevige zitting is belangrijk om niet teveel weg te zakken.

Als u uw been wilt ondersteunen, moet de knie ondersteund zijn en niet zo zeer de hiel.

Toilet

Omdat het mogelijk is dat u uw knie nog niet ver genoeg kunt buigen, kan het zijn dat u niet genoeg ruimte heeft in het toilet. Is dit het geval laat dan de deur open en ga scheef op het toilet zitten. Zorg eventueel voor handgrepen in het toilet ter ondersteuning bij het opstaan en gaan zitten. Voor de nacht zou u gebruik kunnen maken van een toiletstoel of urinaal als u op de slaapverdieping geen toilet heeft.

Wassen/ douchen

Maak tijdens het wassen/ douchen gebruik van een stabiele (tuin)stoel met arMLEUNINGEN waarvan de zitting niet te laag is. Zittende douchen verdient de voorkeur in verband met de veiligheid. Leg een antislipmat op de grond om uitglijden te voorkomen.

Voor het wassen en afdrogen kunt u verschillende hulpmiddelen gebruiken als een helping hand, een tenenwasser, een badborstel en dergelijke.

Aan- en uitkleden:

Begin bij het aankleden met het geopereerde been en begin bij het uitkleden met het niet geopereerde been.

Gebruik zonodig hulpmiddelen bij het aan- en uitkleden zoals een helping hand, een kousaantrekker, elastische veters en een lange schoenlepel.

Traplopen

Gebruik bij het traplopen altijd de leuning en houd de kruk of stok aan de niet geopereerde kant. De andere kruk neemt u mee in dezelfde hand.

Loopt u de trap op, zet dan eerst het niet geopereerde been op de trede en zet het andere been en de kruk of stok erbij. Gaat u naar beneden, zet dan eerst de kruk of stok en het geopereerde been op de volgende trede en zet het andere been erbij.

Huishouden

Werk zoveel mogelijk zittend. Wissel het staan en zitten zoveel mogelijk af en neem pauzes.

Bukken kan lastig zijn, maak daarom gebruik van materialen met lange stelen.

Voor zwaardere werkzaamheden heeft u voorlopig hulp nodig. Indien u zelf gaat koken, neem dan pauzes en verdeel de werkzaamheden over de dag. Doe het snijwerk zittend aan bijvoorbeeld de keukentafel of op een stakruk bij het aanrecht.

Wanneer het bereiden van maaltijden u problemen oplevert, kunt u gebruik maken van bijvoorbeeld een cateringservice of kant en klaar maaltijden.

Ga niet op trapjes staan om huishoudelijke activiteiten uit te voeren.

Autorijden

Met zelf autorijden moet u wachten tot u toestemming heeft van de orthopeed. Rijdt u met iemand mee, zet dan de autostoel zo ver mogelijk naar achteren en draai de rugleuning zo ver mogelijk achterover bij het instappen. Ga zijwaarts op de zitting zitten en draai de benen bij.

Draai bij het uitstappen eerst de benen uit de auto en ga dan zijwaarts op de zitting zitten om op te gaan staan. Om het draaien te vergemakkelijken kunt u een plastic zak op de zitting leggen. Haal de zak tijdens het vervoer weg!

Leg zonodig een stevig kussen op de zitting om deze af te vlakken en te verhogen.

Seksualiteit

Seksuele activiteiten zijn toegestaan, maar wellicht moet u de eerste maanden wat inventiever zijn in het vinden van een prettige houding.

Sporten

Vermijd zeer inspannende sporten. In ieder geval geen zogenaamde sprongsporten vanwege de enorme krachten die op de prothese komen. Met toestemming van uw arts kunt u deelnemen aan een minder inspannende sport. U kunt dan denken aan sporten zoals wandelen, fietsen, zwemmen en golfen. Dit zijn uitstekende sporten om uw nieuwe knie te versterken en om in een goede conditie te blijven.

Overzicht van hulpmiddelen

Bedklossen	te leen bij de Thuiszorgwinkel voor maximaal drie maanden
Toiletverhoger	voor informatie: Zuid Kennemerland tel: 8918918
Toiletstoel	Beverwijk tel: 0251-251375
Douchestoel	Hoofddorp tel: 5543040
	Katwijk tel: 071-4091700

Helping hand	te koop bij de Thuiszorgwinkel en Welzorgwinkel
Kousaantrekker	
Pantyaantrekker	
Lange schoenlepel	
Elastische veters	
Tenenwasser en -droger	
Aan- en uitkleedlint	

Antislipmat	te koop bij drogisterijen en huishoudelijke zaken
Lange badborstel	

Voor blijvende woningaanpassingen zoals een hoge toiletpot, handgrepen en een douchezitje kunt u terecht bij de gemeente in het kader van de Wet Voorzieningen Gehandicapten (W.V.G.).

De ergotherapeut geeft u graag meer informatie over woningaanpassingen.