

I N F O R M A T I E O V E R

Knieprothese - Fysiotherapie na de operatie - MvT 2020

Stap 1: oefenen in bed en/of in de stoel

Een dag na de operatie komt er een fysiotherapeut bij u in het ziekenhuis langs en gaat u werken aan uw herstel.

Uit bed, in de stoel: U gaat vandaag al uit bed en in de stoel. De fysiotherapeut begeleidt u bij het in en uit bed gaan.

Zithouding en slaaphouding: de fysiotherapeut geeft u een aantal bewegingsadviezen die u beiderzijds kunt oefenen. Hieronder de 2 meest voorkomende:

- Ga niet op een te hoge of een te lage stoel zitten.
- Als u in bed ligt mag er geen kussen onder de knie worden gelegd. De knie blijft dan zo recht mogelijk, wat het lopen gemakkelijker maakt.

Start oefenen: de oefeningen zijn heel belangrijk om de beweeglijkheid van uw knie te trainen en de spierfunctie te herstellen. De fysiotherapeut neemt de oefeningen in bed en/of in de stoel met u door. Indien mogelijk maakt u vandaag al uw eerste stapjes onder begeleiding.

Het is heel belangrijk dat u de oefeningen zelf herhaalt! Hieronder geven wij een aantal voorbeelden.

Oefeningen in lig

- Trek de voeten op en duw ze daarna weer weg. Hierbij bewegen alleen de voeten, de benen zelf blijven stil liggen.
- Trek de knie rustig op in de richting van de borst door de hiel over het matras naar de bil te schuiven. Buig de knie niet verder dan 90 graden.
- Span de bovenbeenspieren aan door uw knie te strekken waarbij u de knieholte in het matras duwt.
- Span de bilspijeren aan door beide billen samen te knijpen en daarna weer los te laten.

Oefeningen in zit

- Ga goed achter in de stoel zitten. Strek de knie van het geopereerde been waarbij het bovenbeen op de zitting van de stoel blijft liggen. Hierna laat u het been weer rustig naar beneden zakken.
- Ga goed achter in de stoel zitten. Buig uw knie door uw voet over de grond naar achteren te schuiven. Leg eventueel een handdoek op de grond om makkelijk te kunnen schuiven.

LET OP: de eerste dag na uw operatie komt er een fysiotherapeut bij u langs in het ziekenhuis. Het is verstandig om alvast een afspraak te maken met een fysiotherapeut bij u de buurt die u kan begeleiden bij uw herstel.

Stap 2: uw eerste wandeling na de operatie

Er zijn geen belemmeringen meer om volop te trainen. U bent niet ziek, daarom revalideert u niet in pyjama maar in comfortabele kleding en stevig schoeisel. Ook bent u zoveel mogelijk uit bed.

Eerste wandeling: voordat u gaat lopen controleert de fysiotherapeut in het ziekenhuis de functie van uw bovenbeenspieren. Deze spieren moeten goed aangespannen kunnen worden. U maakt onder begeleiding van de fysiotherapeut uw eerste wandeling met een looprekje. Als het lopen goed gaat, kan al een begin worden gemaakt voor het lopen met een ander loophulpmiddel.

Als u voor de operatie thuis al gebruik maakte van een loophulpmiddel, zal de fysiotherapeut samen met u kijken of u hier mee kunt gaan oefenen.

Zelf opstaan, zelf gaan zitten, zelf in en uit bed: de fysiotherapeut leert u hoe u dit op een veilige manier kunt doen. Vergeet niet te vertellen wat voor stoel u thuis heeft en aan welke kant u thuis in en uit bed stapt. De fysiotherapeut kan de situatie bij u thuis dan zoveel mogelijk 'nabootsen'.

Oefenen: het goed kunnen buigen en strekken van de knie is belangrijk voor veel dagelijkse activiteiten. Het is dus belangrijk dat u de oefeningen die u gekregen heeft, blijft herhalen. U oefent hiermee de beweeglijkheid van uw knie. U zult merken dat u snel weer op de been bent!

Stap 3: lopen met loophulpmiddel en oefenen in stand

Als u voor de operatie al een loophulpmiddel had, dan wordt het oefenen met uw eigen loophulpmiddel, indien mogelijk, uitgebreid.

Als dit twee elleboogkrukken zijn, wordt ook het lopen met 1 elleboogkruk met u geoefend. Ook wordt het traplopen geoefend als u dit thuis nodig heeft.

Lopen met twee elleboogkrukken:

1. Zet beide elleboogkrukken gelijktijdig naar voren;
2. Plaats de voet van uw geopereerde been tussen de twee elleboogkrukken en neem steun op de krukken;
3. Zet daarna de voet van uw niet-geopereerde been voorbij de voet van het geopereerde been.

Lopen met 1 elleboogkruk:

1. Neem de elleboogkruk in de hand van uw niet-geopereerde zijde;
2. Plaats de elleboogkruk tegelijk met de voet van uw geopereerde been naar voren en neem steun op de kruk;
3. Zet daarna de voet van uw niet-geopereerde been voorbij de voet van het geopereerde been.

Oefenen!

Loop regelmatig kleine afstanden. De fysiotherapeut bepaalt samen met u de loopafstand. Uw knie regelmatig bewegen is belangrijk om de beweeglijkheid van de knie te behouden. Het is dus heel belangrijk dat u de oefeningen herhaalt!

Oefeningen in stand

- Breng vanuit een lichte spreidstand het gewicht van het niet-geopereerde been over naar het geopereerde been. Houd hierbij beide voeten op de grond en zowel de linker als de rechter knie gestrekt. Breng vervolgens het gewicht weer over naar het niet-geopereerde been.
- Buig tegelijkertijd zowel de linker als de rechter knie een klein beetje terwijl u staat in een lichte spreidstand. Strek vervolgens tegelijkertijd de linker en rechter knie weer maximaal.

Stap 4: lopen ‘zonder na te denken’

Als u voor de operatie thuis al gebruik maakte van een loophulpmiddel gaat u, indien mogelijk, na ontslag met dit loophulpmiddel binnen en buiten lopen.

Als u voor de operatie geen gebruik maakte van een loophulpmiddel en nu gebruik maakt van elleboogkrukken, mag u binnen met een of twee elleboogkrukken lopen.

Wij raden u aan om buitenshuis gebruik te maken van twee elleboogkrukken.

Drempels, trappen met elleboogkrukken

De fysiotherapeut leert u hoe u een aantal hindernissen veilig kunt nemen.

Drempels

1. Plaats als eerste de elleboogkruk(ken) over de drempel;
2. Stap daarna met het geopereerde been over de drempel;
3. Zet als laatste uw niet-geopereerde been over de drempel.

Trap op met gebruik van leuning

1. Zet als eerste uw niet-geopereerde been omhoog;
2. Stap daarna met het geopereerde been bij en neem de elleboogkruk mee.

Trap af met gebruik van leuning

1. Plaats als eerste de elleboogkruk op de trap;
2. Zet daarna het geopereerde been er naast;
3. Stap als laatste met het niet-geopereerde been bij.

In- en uit de auto stappen

De fysiotherapeut zal met u doornemen hoe u veilig in en uit de auto kunt stappen.

Als u nog vragen heeft over de oefeningen die u ontvangen heeft, vergeet u dan niet om deze aan onze fysiotherapeut te stellen.

U bent nu helemaal klaar voor ontslag. Een prettige thuiskomst gewenst!

Afdelingen

Fysiotherapie

Telefoonnummer	020-634 6157 (Revalidatie & Herstel polikliniek)
Openings- en bezoektijden	Maandag tot en met vrijdag tussen 9.00 en 17.00
Route	70



<https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/knieoperatie-nieuwe-knie/knieprothese-fysiotherapie-na-de-operatie-mvt-2020>

Deze download is gemaakt op 28-07-2026 om 18.20 uur.