INFORMATIE OVER

Knieprothese oefeningen na operatie

U hebt een operatie aan uw knie ondergaan. Voor een goed herstel van uw knie is het belangrijk om te oefenen zodat u uw nieuwe knie straks goed kunt gebruiken. Uw fysiotherapeut vertelt u meer over deze oefeningen.

Oefeningen

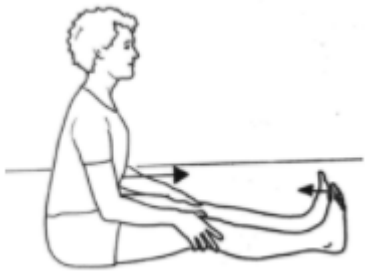
Probeer alle oefeningen 10 keer te herhalen, 3 keer per dag.

Let u hierbij op dat de pijn niet erger mag worden.

Oefeningen in bed

Gericht op de bloedsomloop

1. Draai met de voet en de tenen in het rond.
2. Beweeg de voet naar u toe en van u af.



Voor de spierkracht

1. Druk de knieholte tegen het matras, zodat het been strekt.
2. Houd dit 3 tot 5 seconden vast.



Oefeningen in de stoel

Beweeglijkheid vergroten

1. Ga op de rand van het bed of stoel zitten.
2. Strek en buig de knie.



Voor de spierkracht

1. Ga rechtop zitten in de stoel
2. Strek de knie zo ver mogelijk
3. Houd dit 3 tot 5 seconden vast.



Traplopen

Naar boven: Eerst het niet geopereerde been, daarna sluit de kruk met het geopereerde been bij.

Naar beneden: Eerst de kruk met het geopereerde been, daarna sluit het niet geopereerde been bij.

Extra oefeningen

Oefeningen in zit

Voor de spierkracht

1. Ga rechtop zitten in de stoel
2. Strek uw knie zo ver als het kan.
3. Houd dit 3 tot 5 seconden vast.



Oefeningen in stand

Let op dat de rug recht blijft tijdens het oefenen!

Voor de spierkracht

1. Houd u vast aan een tafel of stoel.
2. Zet de voeten recht naar voren gericht op de grond.
3. Hef het been **voorwaarts** en terug met een gestrekt been.

Houd tijdens de beweging de **tenen goed naar voren**.



Voor de spierkracht

1. Houd u vast aan een tafel of stoel.
2. Zet de voeten recht naar voren gericht op de grond.
3. Hef het been **zijwaarts** en terug met een gestrekt been.

Houd tijdens de beweging de **tenen goed naar voren**.



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-oefeningen-na-operatie
Deze download is gemaakt op 25-11-2026 om 05.08 uur.