



## AANDACHTSPUNTEN EN LEEFREGELS

Na een (totale) knieprothese-  
operatie



VAN HART  
TOT HART

# Aandachtspunten en leefregels na een (totale) knieprothese-operatie

## Ligging

U mag gerust op de zij liggen; een stevig kussen tussen de knieën ligt dan vaak prettig.

## Gaan zitten

- Zorg ervoor dat u een stoel met armleuningen heeft.
- Zit bij voorkeur op een stoel waarbij u met de voeten goed bij de grond kunt.
- Leg uw been omhoog op een krukje als u veel vocht in uw been heeft.

## Opstaan

- De armhouders van de krukken zitten om uw onderarm of de rollator/ het looprekje staat voor u.
- Schuif naar voren in de stoel.
- U duwt zichzelf omhoog met de armleuningen van de stoel en zoekt uw evenwicht.
- Pak daarna de handvatten van de krukken of rollator/ looprekje.

## Lopen

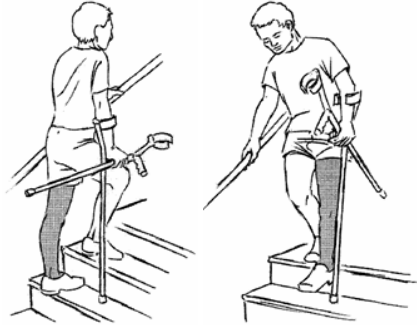
- Zet eerst een kruk en het tegenovergestelde been naar voren.
- Zet daarna de andere kruk en het andere been naar voren.

De eerste tijd loopt u met twee krukken. Wanneer de fysiotherapeut het aangeeft, mag u dit afbouwen naar een kruk.

## Traplopen

Steun op de leuning aan de ene zijde (bij voorkeur aan de niet-geopereerde zijde) en op de kruk aan de andere zijde.

**Trap op:** het niet-geopereerde been op de volgende tree en het geopereerde been en de kruk bijplaatsen.



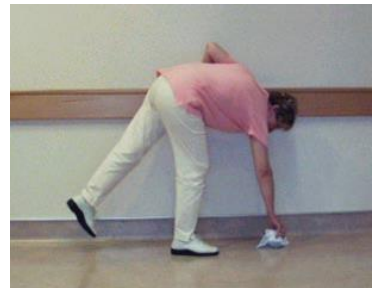
**Trap af:** het geopereerde been en de kruk op de volgende tree en het niet-geopereerde been bijplaatsen.

U kunt uw tweede kruk zelf in de hand meenemen, zoals op het plaatje te zien is.

## Bukken

Neem geen risico's en gebruik bij voorkeur een hulpmiddel, zoals een helping hand.

- Steun op een stabiele steun, bijvoorbeeld een stoel of tafel.
- Steek het geopereerde been naar achter en buig door het goede been.
- Met uw vrije hand kunt u nu zonder problemen iets van de vloer oprapen.



## Autorijden / fietsen

Tot minimaal zes weken na de operatie is dit niet toegestaan.

Tijdens de controle op de polikliniek (na zes weken) krijgt u mogelijk toestemming voor bovenstaande en andere activiteiten.

U mag wel meerijden in een auto. Zet de stoel dan zo ver mogelijk naar achteren en de stoelleuning achterover. Houdt u zichzelf niet vast aan de autodeur, maar aan de deurpost of de stoel.



### MEER WETEN?

Onze fysiotherapeuten en ergotherapeuten helpen u graag op weg.

Telefoonnummer: 0342-40 40 00

Of stuur een mail naar: [fysiotherapie@norschoten.nl](mailto:fysiotherapie@norschoten.nl) of [ergotherapie@norschoten.nl](mailto:ergotherapie@norschoten.nl)

Juli 2018