

- Indien mogelijk mag u na 3 dagen met één kruk proberen stappen. U gebruikt de kruk steeds aan de niet-geopereerde zijde.
- Plaats het geopereerde been, indien mogelijk, in hoogstand tijdens de eerste drie dagen.
- U kunt de loopafstand uitbreiden zolang de pijn en de zwelling dit toelaat. U stopt best als de pijn toeneemt of uw knie warm of dik wordt.
- Zorg ervoor dat u uw knie de eerste week niet overbelast. Hurken en bukken probeert u best te vermijden.
- Fietsen en autorijden worden afgeraden tijdens de eerste week.
- Uw arbeidsongeschiktheid hangt grotendeels af van het soort werk dat u doet. Spreek erover met uw behandelend arts of kinesitherapeut.

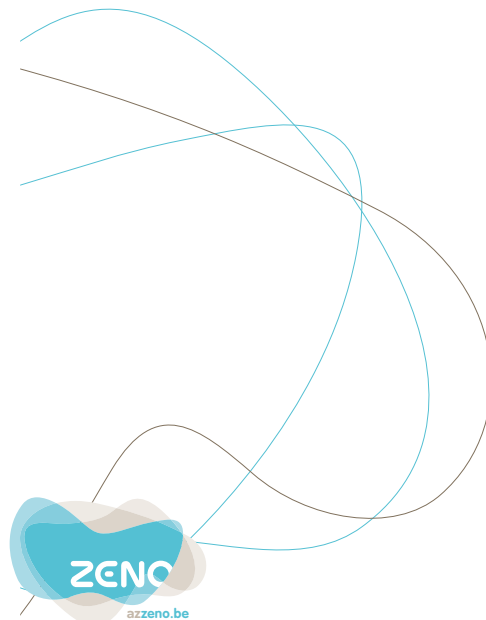
Deze informatiefolder overbrugt de periode tussen uw ingreep en de start van uw revalidatieprogramma dat door uw behandelend arts zal voorgeschreven worden.

Wij wensen u een spoedig herstel toe.

Contact

Heeft u nog vragen, neem gerust contact op met het secretariaat revalidatiecentrum:

T +32 (0)50 63 39 30 (campus Knokke)
T +32 (0)50 43 49 32 (campus Blankenberge)



campus Knokke-Heist

Graaf Jansdijk 162
8300 Knokke-Heist
T +32 (0)50 63 31 11
F +32 (0)50 63 35 19
www.azzeno.be

campus Blankenberge

Dr. F. Verhaeghestraat 1
8370 Blankenberge
T +32 (0)50 43 41 11
F +32 (0)50 43 45 19
www.azzeno.be

Arthroscopie van de knie



A50002249/1412



Arthroscopie van de knie

Oefentherapie

1. Uitgangshouding: ruglig met gestrekte benen
 - Knie in bed duwen.
 - 5 sec. houden en ontspannen.



2. Uitgangshouding: ruglig met been op rol (opge-rolde handdoek)
 - Knie in rol duwen en voet heffen.
 - 5 sec. houden en ontspannen.



3. Uitgangshouding: ruglig met benen op rol
 - Hiel in bed duwen.



4. Uitgangshouding: ruglig met gestrekte benen
 - Been gestrekt heffen.



5. Uitgangshouding: zit op een stoel.
 - Voeten zo ver mogelijk onder de stoel trekken en dan terug naar voor schuiven.



Uw arts en kinesist stellen voor om van elke oefening 3 reeksen van 10 herhalingen uit te voeren. Probeer te oefenen binnen de pijngrens!

Krukkenmarch met brace

- 2 krukken voorwaarts plaatsen;
- Geopereerde been tussen de krukken plaatsen met steunname;
- Gezonde been voor andere been plaatsen;
- Er wordt aangeraden om uw brace (wit drukverband) 1 week aan te houden tijdens het stappen en uw normaal gangpatroon te behouden.



Trappen

Met één hand wordt de leuning vastgenomen, de andere hand steunt op de kruk.

- De trap opgaan
Plaats eerst uw gezond been, nadien kruk met geopereerde been bijplaatsen (HEMEL).
- De trap afgaan
Plaats eerst de kruk met geopereerde been, nadien gezond been bijplaatsen (HEL).

Advies

- Om zwelling en pijn tegen te gaan, raden wij u aan om 3x per dag gedurende 15 min. ijscompressen, goed aangedrukt, links en rechts van de knie te leggen.
- Na de eerste dag de 'brace' verwijderen en doorgaan met oefenen. Nu ook zittend de knie voorzichtig buigen en strekken.