

Hand/pols

dr. Francis Bonte
prof. dr. Filip Stockmans
dr. Hanne Vandevivere

Schouder/ elleboog

dr. Tom Van Isacker
dr. Joris Beckers
dr. Pieter Pierreux
dr. Bart Berghs

Voet / Enkel

dr. Patrick Deprez
dr. Farhad Tajdar

Knie

dr. Geert Van Damme
dr. Lucas Beckers
dr. Pieter-Jan Vandekerckhove
prof. dr. Jan Victor (consulent)

Heup

dr. Maxence Vandekerckhove
dr. Anthony Van Eemeren
dr. Jan Vanlommel

Wervelzuil

dr. Davy Hoste
dr. Michiel Vande Kerckhove

Kinderorthopedie

prof. dr. Frank Plasschaert

Site Orthoclinic Brugge



Zelfoefenschema voor thuis na kniearthroscopie

Na een arthroscopie of kijkoperatie van de knie is het aangewezen om vrij snel na de ingreep te starten met oefenen van het geopereerde been, binnen de pijngrens. Deze dienen om de soepelheid en de kracht van de knie te herstellen zonder deze te overbelasten.

Het is de sleutel tot succes om zo snel mogelijk je normale stappatroon te herwinnen en uw preoperatieve sportniveau terug te behalen. Oefeningen na een arthroscopie kunnen bij vele patiënten zelfstandig gedaan worden, de assistentie van een kinesist kan nuttig zijn maar niet altijd noodzakelijk.

- **Tips na de arthroscopie**

Onmiddellijk na de operatie worden regelmatig **ijszakjes** opgelegd om de eventuele zwelling en pijn te verminderen. Het is belangrijk dit de eerste dagen meermaals (3 à 4 maal) per dag te herhalen gedurende 10 à 12 min, zeker na de oefeningen. Leg de ijszakjes in een handdoek en wikkel deze rond de knie, zo heb je voldoende **compressie** rond het gewricht en kan de koude beter inwerken.

Uw geopereerde knie plaats je ook regelmatig in **hoogstand** (voet hoger dan het hart) in gestrekte positie zo kan de zwelling beter afgevoerd worden.

Wandelen is, afhankelijk van het letstel, toegestaan met krukken met progressieve steun. Uw chirurg en kinesist zullen u hieromtrent informeren. Indien geen pijn en zwelling, mogen de krukken geleidelijk aan weggelaten worden.

Van zodra u knie pijnvrij voldoende kan buigen (100°), mag u starten met **fietsen**, eventueel in het begin op een hometrainer.

Indien men teveel pijn, zwelling of andere oncomfortabele factoren ervaart, kan dit een teken zijn dat je **te veel te snel** doet! In dit geval neem je een stapje terug, ijs aanwenden en been in hoogstand.

Naarmate de zwelling vermindert, zal de beweeglijkheid toenemen en kan er beter op kracht worden geoefend.

- **Oefeningen na arthroscopie**

Oefening 1: enkelpomp

Je voet afwisselend optrekken en wegduwen. Herhaal dit een 10-tal maal om zo een goede doorbloeding te bekomen, waardoor de zwelling dan zal afnemen. Regelmatig cirkels maken met de voeten is ook aan te raden.

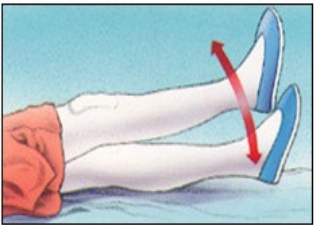
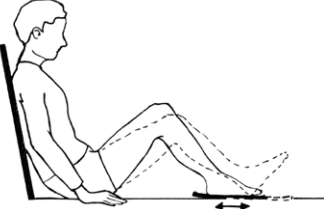




Oefening 2: bilspieren aanspannen

Zit recht met je knie gestrekt voor je, duw de knie naar beneden en houd dit aan gedurende 5 seconden.

Voer 3 reeksen uit van 20 herhalingen met telkens 2 minuten rust tussen.



<p>Oefening 3 :been gestrekt heffen</p> <p>Span uw bovenbeenspier op zoals bij oefening 2 en hef uw been gestrekt omhoog. Hou dit 5 tellen aan en laat langzaam zakken. Doe 3 reeksen van 10 herhalingen met telkens 2 minuten rust tussen.</p>	
<p>Oefening 4 :hielglijden</p> <p>Plooi je knie door je hiel over de ondergrond te laten glijden. Probeer zo ver mogelijk de voet richting bekken te trekken, zonder te forceren en binnen de pijngrens. Houd de eindpositie eventjes aan en ontspan door de voet terug vooruit te laten glijden</p> <p>Doe 3 reeksen van 10 herhalingen met telkens 2 minuten rust tussen</p>	
<p>Oefening 5: achterste structuren stretchen</p> <p>Vanaf de dag na de operatie voer je deze oefening uit. Leg een kussentje of opgerolde handdoek onder het geopereerde been net boven de hiel. Druk de knie naar beneden door de bovenbeenspier op te spannen en strek zo volledig je knie. Nu ontspan je je been en probeer zo een 10-tal min zo te blijven zitten. Is dit zeer pijnlijk, dan bouw je deze oefening geleidelijk aan op tot je dit 10 min kan volhouden.</p>	
<p>Oefening 6: pendelen</p> <p>Zittende op de rand van de tafel of op een hoge stoel, bovenbeen gesteund, plaats je het goede been onder het geopereerde been net boven de hiel. Laat de voeten samen zo ver mogelijk zakken. Houd de eindpositie 5 tal tellen aan en doe ze samen weer omhoog. Wanneer je een rechte hoek benadert, kun je in de eindpositie ritmisch heen en weer bewegen. Herhaal gedurende een 5 tal minuten.</p>	

TRAPLOPEN Altijd leuning vasthouden met 1 hand, de andere hand houdt beide krukken vast.

<p>OP</p>		<p>U plaatst eerst het goede been op de trede, gevolgd door uw kruk en het geopereerde been</p>
<p>NEER</p>		<p>U plaatst eerst het geopereerde been samen met uw kruk op de onderliggende trede, gevolgd door het goede been.</p>

Kniechirurgie: dr. Geert Van Damme
 dr. Lucas Beckers
 dr. Pieter-Jan Vandekerckhove
 prof. dr. Jan Victor (consulent)

Kinesitherapeuten: Véronique Strobbe 050/36 50 52
 Nancy Vanderlinde 050/36 50 53
 Bram Degroote