

Richtlijnen revalidatie fysiotherapie na een knieprothese

Voor totale of hemi knieprothese patiënt

Het herstel na een knieprothese operatie kan individueel sterk verschillen. Factoren die een rol spelen zijn o.a. de pijn, zwelling, warmte en voorgeschiedenis van de knie en conditie van de patiënt.

Hier treft u algemene richtlijnen voor uw knierevalidatie. Voor iedere patiënt geldt echter dat er in de eerste 6 weken intensief geoefend moet worden.

Postoperatief	
0 tot 7 dagen	<ul style="list-style-type: none"> - Mobiliseer de knie; werk naar > 90° flexie en naar volledige extensie toe op <u>geleide van pijn en reactiviteit van de knie</u>. - Volledig belasten m.b.v. 2 krukken binnen en buiten. - Optimaliseer het looppatroon. - Oefen met uw patiënt, afhankelijk van de mobiliteit en reactiviteit van de knie, op een trapstel of de hometrainer. Zet het zadel in het begin op een wat hogere stand. Kan de patiënt nog niet geheel rond fietsen, dan is achteruit fietsen aan te bevelen.
7 dagen tot 4 weken	<ul style="list-style-type: none"> - Mobiliseer de knie; werk naar 100-120° flexie en naar volledige extensie toe op <u>geleide van pijn en reactiviteit van de knie</u>. - Start spierversterkende en balansoefeningen. - Mits het looppatroon goed is: bouw indien mogelijk na 7 dagen indien mogelijk het gebruik van krukken in huis af naar 1 kruk en daarna naar geen krukken. Bouw hierna het gebruik van de krukken buiten af. Bij gebruik van 1 kruk de kruk aan de <u>niet</u> geopereerde zijde gebruiken. - Breid de loopafstand uit, zolang het looppatroon correct blijft en de status van de knie dit toelaat. - De zadelhoogte van de hometrainer mag naar een normale stand worden teruggebracht. Adviseer uw patiënt 6 keer per dag 10 minuten te fietsen op met een lichte weerstand. Fietsen buiten mag naar eigen inzicht, mits uw patiënt voldoende functie en kracht terug heeft in de knie. Uw patiënt mag fietsen wanneer hij/zij verantwoord op en af kan stappen. De krukkenfase <u>moet afgerond zijn</u>. - Uw patiënt mag doorlopen op de trap op geleide van pijn en reactiviteit en de knie. <p>WANNEER DE MOBILITEIT VAN DE KNIE STAGNEERT, LAAT UW PATIENT DAN 4 WEKEN NA DE OPERATIE CONTACT OPNEMEN MET DE ORTHOPEDISCH CONSULENT!</p>
Vanaf 4-6 weken	<ul style="list-style-type: none"> - Voortgang mobiliseren knie, flexie naar 120-130° indien mogelijk. - Start krachtoefeningen en uitbreiden balansoefeningen. - De weerstand van de hometrainer mag verhoogd worden. - M.b.t. het hervatten van activiteiten en participatie zie richtlijn informatiemap knieprothese ViaSana.
Vanaf 3 maanden	<ul style="list-style-type: none"> - Begeleid trainen tot sporthervatting.