

Fysische Geneeskunde
Orthopedie

Eline Claessens
Eline Malfait
Laura Van Eygen
Ergotherapeuten
Tel. +32 3 285 25 31
eline.claessens@gza.be
eline.malfait@gza.be
laura.vaneygen@gza.be

campus Sint-Augustinus
Oosterveldlaan 24
2610 Wilrijk
tel. + 32 3 443 30 11

campus Sint-Vincentius
Sint-Vincentiusstraat 20
2018 Antwerpen
tel. + 32 3 285 20 00

campus Sint-Jozef
Molenstraat 19
2640 Mortsel
tel. + 32 3 444 12 11

www.gzaziekenhuizen.be

De totale knieprothese

Ergotherapeutisch advies

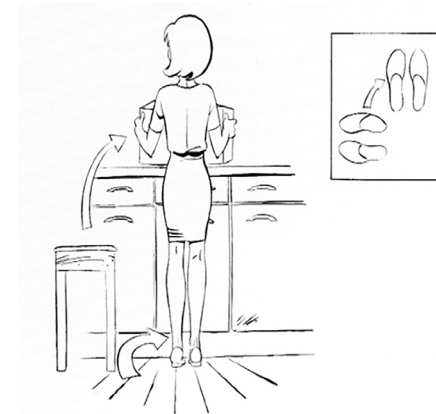
Inleiding

In deze brochure bieden wij u ergotherapeutisch advies aan opdat u ook na uw knieprothese-operatie uw zelfstandigheid zo optimaal mogelijk kunt bewaren. U vindt hier enkele instructies om uw knie de eerste weken te sparen, alsook nuttige tips rond aanpassingen en hulpmiddelen binnen het dagelijks leven.

Algemene instructies

Om de knieprothese aan te brengen worden de ligamenten, die het hele gewricht stabiliseren, wat uitgerekt.

Daarom is het belangrijk om uw spieren, die het kniegewricht op haar plaats houden, te versterken. De kinesist zal u hier vanaf de eerste dag na uw operatie bij helpen. U zult ook zelf, gedurende de eerste weken van het genezingsproces, enkele bewegingen moeten vermijden, om een luxatie of ontwrichting van het kniegewricht te voorkomen.



1. Vermijd het hurken, bukken en het over elkaar slaan van uw knieën.
2. Bruuske bewegingen en het zich plots omdraaien zonder uw voeten te verplaatsen is eveneens af te raden.

Houdingen

Liggen in bed

We raden aan om op uw rug te liggen. In die houding plaatst u geen kussen onder de knie om het uitstrekken van de knie te stimuleren. In zijligging kunt u voor uw comfort wel een kussen tussen beide knieën plaatsen.

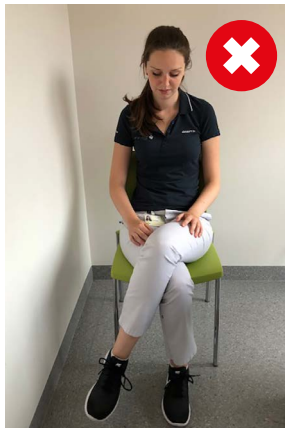


Zitten

Zorg ervoor dat u zo weinig mogelijk met gekruiste benen zit en laat uw beide voeten op de grond steunen. Blijf niet te lang zitten en wissel af met houdingen in stand en lig.

Tip:

Kies een hoge stoel met stevige zitting en armleuningen.



Staan

Probeer uw gewicht zoveel mogelijk over beide benen te verdelen. Zet hiervoor uw voeten goed uit elkaar.

Transfers

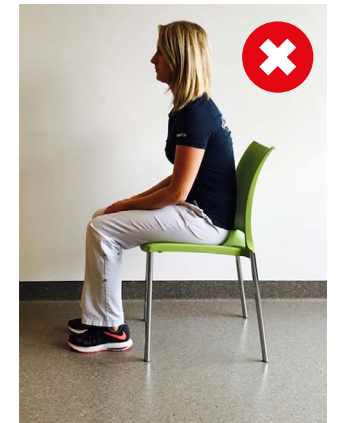
In en uit bed

Ga op de rand van uw bed zitten en schuif zo ver mogelijk naar achter op uw matras. Probeer het “zware” been al zo veel mogelijk ondersteuning te geven van uw matras. Plaats de voet van het niet-geopereerde been onder de voet van het geopereerde been en draai zo beide benen gelijktijdig in bed.



Van zit naar stand

Hoe hoger uw zitting, hoe gemakkelijker u zich van zit naar stand zult kunnen opduwen. U kunt uw stoelzitting steeds verhogen met een dik kussen of een wigkussen. Het is ook mogelijk om hiervoor aparte meubelverhogers te kopen.

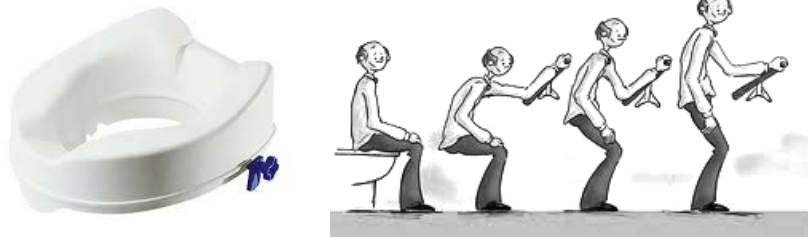


Tip:

Om een goede zithoogte te bepalen, kijkt u al zittend op de stoel/matras/zetel na of de hoek tussen uw bovenbenen en romp niet kleiner is dan 90°.

Toilettransfer

Ook hier geldt het bovenvermelde. Uw toilet kunt u verhogen met een toiletverhoger. Indien u nood heeft aan extra ondersteuning tijdens de transfers, kunt u gebruik maken van handgrepen tegen de muur.



Trap op- en aflopen

Naar boven: Plaats eerst het niet-geopereerde been op de volgende trede en zet daarna pas het geopereerde been bij, trede per trede.

Naar beneden: Plaats eerst het geopereerde been en zet dan pas het niet-geopereerde been bij.

In en uit de auto

Vraag aan de bestuurder om de passagierszetel zo ver mogelijk achteruit te plaatsen. Stap achteruit tot u met uw knieholtes de wagen voelt. Ga zijdelings zitten door het geopereerde been gestrekt voor u te houden. Steun met één hand op de rugleuning van uw zetel en met de andere hand op het dashboard. Beweeg het bekken en de benen in één blok, waarbij het geopereerde been bijna gestrekt ondersteund wordt door het niet-geopereerde been. U kunt eveneens uw benen één voor één in de auto brengen door uw geopereerde been vast te houden en steeds uw romp mee te draaien.

Tip:

Een draaischijf of een plastic zak op de autostoel kunnen de draai beweging vereenvoudigen.



Activiteiten van het dagelijks leven

Zich wassen

Vermijd het langdurig staan en voorzie een stoel in de badkamer. Voor het wassen van de benen en voeten kunt u een borstel met lange steel gebruiken. U kunt hiervoor ook steeds een washandje op een badborstel bevestigen. Voor het afdrogen van uw voeten kunt u best een lange handdoek gebruiken.

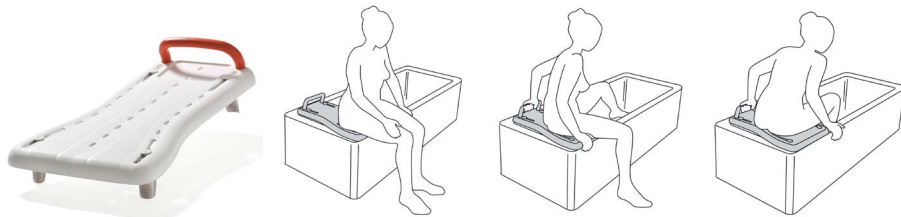


Douche:

Denk aan het plaatsen van antislipmateriaal (bad, strips enz.) in de douche en maak eventueel gebruik van handgrepen voor extra steun. Plaats uw douchegel en shampoo op een hoogte.

Bad:

Vermijd vooral tijdens de eerste weken het zitten op de bodem van de badkuip en maak eerder gebruik van een badplank. Ga zijdelings op de badplank zitten en breng uw benen één voor één in het bad.



Zich aankleden

Het is aangeraden om zich zittend aan te kleden. Plaats het geopereerde been altijd eerst in het kledingstuk. Na de operatie draagt u TED-kousen (witte antitrombosekousen). Vraag steeds hulp om ze aan en uit te doen. U kunt voor andere kousen gebruik maken van een kousenaantrekker (verschillende varianten afhankelijk van de aard van de kousen).



Schoenlepel



Elastische veters



Schoenen met velcro

Tip:

Om uw schoenen aan te krijgen, kunt u steeds gebruik maken van een lange schoenlepel. Wenst u van uw gesloten schoenen inschuif schoenen te maken, dan kunnen elastische schoenveters u hierbij helpen.

Iets oprapen van de grond

Steun met uw hand op een stabiele ondergrond. Breng uw gehele gewicht op uw niet-geopereerde been. Buig nu uw lichaam naar voor en hef gelijktijdig het geopereerde been naar achter.



Tip:

Om voorwerpen van de grond op te rapen of om u te helpen bij het aantrekken van een (onder)broek enz. kunt u steeds gebruik maken van een verlengde arm/grijper of "helping hand" met lange steel (een barbecuetang kunt u testen als alternatief).



Christelijke mutualiteit

Ellermanstraat 74
2060 Antwerpen
Tel. 03 221 92 40
www.thuiszorgwinkel.be

Oude Bareellei 33
2170 Merksem

Turnhoutsebaan 363
2110 Wijnegem

Drabstraat 11 A
2550 Kontich

Onafhankelijk Ziekenfonds

Boomsesteenweg 5
2610 Wilrijk
Tel. 03 201 84 97
www.oz.be/shop

Socialistische Mutualiteit

Sint-Bernardsesteenweg 200
2020 Antwerpen
Tel. 03 740 30 63
Aan alle loketten kunt u terecht voor de aankoop en ontleening van hulpmiddelen.

Liberaal Mutualiteit

Lange Nieuwstraat 109
2000 Antwerpen
Tel. 03 203 76 33

We wensen u alvast een spoedig herstel toe!