

# RM

F Y S I O   &   P E R F O R M A N C E

## Protocol na totale knieprothese



# Revalidatie na een totale knieprothese operatie

## Algemeen:

Starten met fysiotherapie in de eerste week. In principe kan de prothese vanaf de eerste dag postoperatief volledig belast worden. Toch adviseren we om de eerste vijf dagen te lopen met twee krukken in driepuntsgang. Daarna kan de belasting opgebouwd worden op geleide van pijn en zwelling naar 100% met twee krukken. Indien de pijn, zwelling, kracht en coördinatie dit toelaten kan het gebruik van krukken verder afgebouwd worden

## Protocol: koelen met coldpacks.

### Benodigdheden

- Coldpack(s) (te koop bij apotheek/Etos/Kruidvat oid)
- Kussensloop/handdoek/theedoek

### Effect van koelen

- Na de OK wordt u door uw fysiotherapeut geadviseerd om te starten met koelen. Het effect van dit koelen is met name pijn demping.

### Hoe te koelen

- De coldpacks mogen nooit direct in contact staan met de huid, er moet altijd iets tussen zitten, zoals een theedoek/kussensloop/handdoek.
- Ga in een ontspannen houding zitten. De meest makkelijke houding is in langzit op de bank of op bed.
- Leg de coldpacks aan weerszijde van de wond, of waar de pijn zit.
- **Let op: nooit op de wond koelen!**
- Het koelen mag 15-20min duren.
- U mag het koelen 3x per dag herhalen (Vaker indien prettig, maar tussen de koelsessie door moet minimaal 3uur zitten).

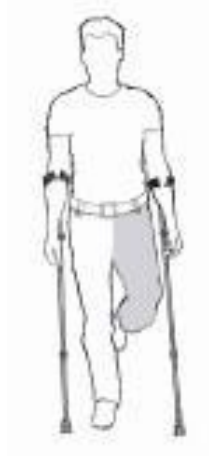
### **Let op: stop met koelen indien:**

- Het niet prettig aanvoelt
- De pijn toeneemt
- U jeuk krijgt op de huid die gekoeld is.

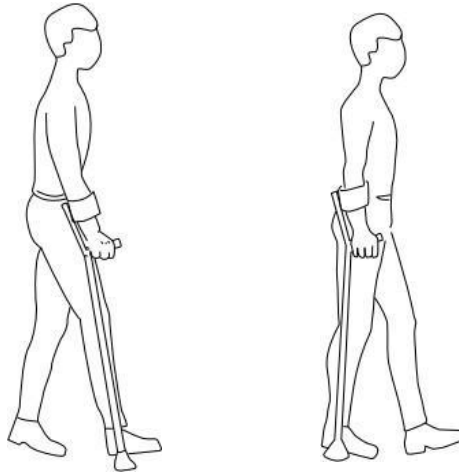


## Kruklopen

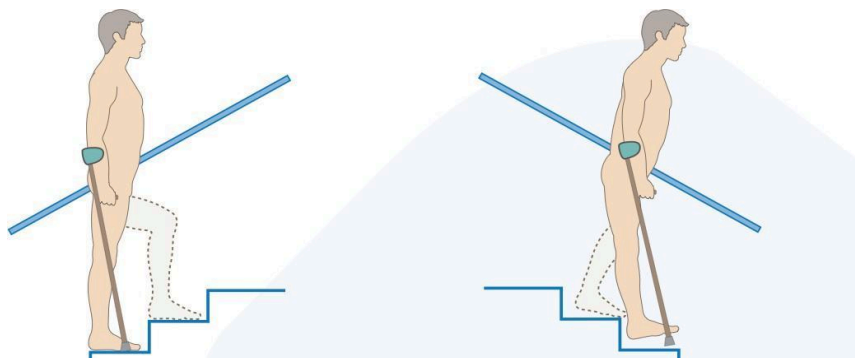
Stel de krukken zo af, dat uw polsgewricht op de hoogte van de handsteun van de kruk is.



Lopen met krukken doet u als volgt; plaats uw krukken met uw geopereerde been vooruit, uw niet-geopereerde been plaatst u door de krukken heen.



Traplopen met krukken na de operatie. Trap op gaat uw niet-geopereerde been eerst, trap af gaan eerst uw krukken, dan uw geopereerde been en dan uw niet-geopereerde been.



# RM

F Y S I O & P E R F O R M A N C E

### **Algemene doel in de eerste twee weken na de operatie**

- Volledige extensie
- Flexie 90° - 100°
- Instellen van de krukken
- Musculus quadriceps activiteit
- Normaal looppatroon met behulp van 1 of 2 krukken,
- Aandacht voor actieve extensie in knie en heupgewricht tijdens het lopen

Bij het optreden van zwelling dient het belasting niveau aangepast te worden. De oefentherapie mag echter niet gestopt worden. Indien er geen vermindering van zwelling na aanpassen van de belasting of verbetering van mobiliteit optreedt dient er contact te worden opgenomen met de behandelend orthopedist chirurg.

Er bestaat altijd een kans op het ontstaan van onderstaande complicaties. Bij verdenking hiervan dient er ook contact opgenomen te worden met de behandelend orthopedisch chirurg:

- Infectie
- Nabloeding
- Trombose.

### **Week 1-2**

- Vermindering van pijn en zwelling, met behulp van cryotherapie (zie protocol met cold packs)
- Optimaliseren van mobiliteit: streven naar maximale extensie en 90 flexie na 2 weken. Niet veel verder vanwege spanning op de wond/hechtingen.
- Let op actieve extensie tijdens het lopen.
- Leren aanspannen van de patella.
- Uitlijnen heup-knie-enkel. Zorg dat het in 1 lijn beweegt voor een goede belasting op het been.
- Bilspieren/ navel aanspannen.
- Heup abductie/extensie geopereerde zijde op kracht trainen.
- Pendelen met de benen. Half belast op een oefentol
- Bij veel hydrops kan eventueel gebruik gemaakt worden van lymfhe-touch, drainage taping/easy taping, tecar.

### **Week 3-5:**

- Starten met hometrainer, lichte weerstand, langzaam opbouwen. Flexie graden opbouwen.
- Met 2 benen belasting opbouwen op oefentol/kantelplank.
- Krukken afbouwen, let op goed op looppatroon.
- In week 4-5 beginnen met uitstapoevingen. Een voorwaarde om zonder krukken te lopen is dat alle uitstapoevingen zonder problemen gaan. Controleer het looppatroon bij afbouw gebruik elleboogkrukken.
- Mobiliseren van de patella naar caudaal (i.v.m. adhaesievorming postoperatief).
- Extra aandacht voor het oefenen van de vastus medialis.
- Starten met halfbelaste oefeningen in gesloten keten.
- Start stabiliteit en coördinatieoefeningen halfbelast (oefentol/kantelplank).
- Krachtoefeningen heup- en rompmusculatuur.



### **Week 6-9:**

- Beginnen met zwemmen, fietsen en autorijden mits de mobiliteit, kracht en coördinatie voldoende is.
- Uitbouw van romp en heup stabiliteitsoefeningen.
- Streven naar volledige Range Of Motion (actief).
- Uitbreiden oefentherapie in gesloten en open keten, bijvoorbeeld leg extension.
- Stabiliteitsoefeningen uitbreiden naar meer dynamisch.
- Loop- en uitstapvormen in diverse richtingen.
- ADL en/of arbeidsgerichte training.

### **Week 9-12:**

- Zo nodig oefenprogramma bijstellen en/of uitbreiden (leren zelfstandig te trainen).
- Adviezen ten aanzien van sport of arbeid meegeven.
- Eventueel afhankelijk van de hulpvraag persoons specifieke oefeningen meegeven.

**RM**

F Y S I O   &   P E R F O R M A N C E