



noorder
hart excellente
zorg

MARIAZIEKENHUIS
INFOBROCHURE

ERGOTHERAPEUTISCH ADVIES NA EEN KNIE-OPERATIE

Welkom

Wat moet u (laten) meebrengen?

- Goede stevige schoenen.
- Schoenen met een hak, slippers en/of pantoffels zijn niet geschikt tijdens uw revalidatie.
- Houd er rekening mee dat uw voeten wat gezwollen kunnen zijn, dus bij voorkeur schoenen met veters, velcro of verstelbaar bandje.
- Kledij waarin u gemakkelijk kan bewegen, bv. een joggingpak. Denk er ook aan dat een groot deel van uw revalidatie niet op de kamer zal plaatsvinden.
- Een paar krukken.
- Een lange schoenlepel (om de schoenen gemakkelijker te kunnen aandoen).

Welke bewegingen moet u vermijden?

- Hurken.
- Op de knieën zitten, kruipen.
- Activiteiten waarbij kans bestaat op vallen en uitglijden.
- Met uw knie gebogen in bed of in de zetel te liggen.
- **Leg NOOIT een kussen of opgerolde handdoek onder de knie!**
Dit zorgt ervoor dat de knie lichtjes gebogen is en bemoeilijkt de kniestickeking achteraf.

In en uit bed komen

U kan best aan de geopereerde zijde uit bed stappen en er aan de niet-geopereerde zijde weer in gaan (dit is dezelfde kant van het bed).

Tijdens het in en uit bed stappen, steekt u de voet van het niet-geopereerde been onder het geopereerde been. Dit vergemakkelijkt het samen optillen van de benen.



Gaan zitten in de stoel / zetel

- Ga zo dicht mogelijk tegen de stoel / zetel / het toilet staan.
- Indien u met een rollator stapt, zet de remmen op!
- Plaats het niet-geopereerde been zo dicht mogelijk bij de stoel.
- Steek het geopereerde been vooruit.
- Neem de krukken in één hand.
- Neem met de andere hand (of beide handen indien u geen krukken gebruikt) de armleuning(en) van de stoel vast.
- Ga rustig zitten / sta recht.



Stappen

STAPPEN MET EEN LOOPREKJE / ROLLATOR

- Zorg ervoor dat de rollator op de juiste hoogte staat. Dit wil zeggen dat u steeds stapt met een rechte rug. De armen zijn een beetje gebogen.
- Plaats eerst de rollator een beetje voorwaarts, daarna het geopereerde been en als laatste zet je het niet-geopereerde been een stapje voorbij de andere voet.
- Indien u niet of slechts gedeeltelijk mag steunen, is het noodzakelijk dat u de remmen van de rollator op laat staan tijdens het stappen!

STAPPEN MET KRUKKEN

De gangrevalidatie met krukken wordt u onder begeleiding aangeleerd.

Eerst zorgen wij ervoor dat de krukken de juiste lengte hebben. De steunen van de krukken, waar uw handen op rusten, dienen zich ter hoogte van uw heupen te bevinden. Als u dan de armen langs het lichaam laat hangen, zullen ze op de handvaten van de krukken rusten zonder dat u daarbij uw schouders moet optillen of dat u moet bukken (de armen zijn een beetje gebogen).

MET 2 KRUKKEN

- Plaats eerst de krukken voorwaarts.
- Plaats dan het geopereerde been tussen de krukken.
- Zet het niet-geopereerde been (voor)bij, bij voorkeur iets verder dan het geopereerde been.
- Bij steunverbod: draag uw lichaamsgewicht volledig op beide handen.



MET 1 KRUK

- Houd de kruk vast aan de kant van het niet-geopereerde been.
- Plaats de kruk naar voor.
- Plaats nu uw geopereerde been ook naar voor, ter hoogte van de kruk.
- Zet uw niet-geopereerde been (voor)bij.



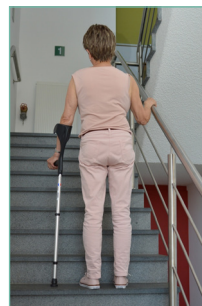
In een later stadium mag u uw geopereerde been samen met de kruk(ken) voorwaarts plaatsen en daarna uw niet-geopereerde been voorbij zetten (dit is een normaal stappatroon waarbij u uw geopereerde been steeds samen met de kruk(ken) verplaatst).

Traplopen

“de goei gaan naar de hemel, de slechte naar de hel”

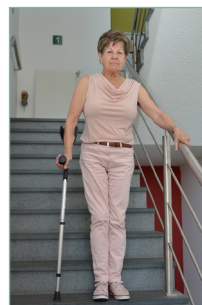
Wanneer u een volledig of gedeeltelijk steunverbod heeft gekregen, is het niet veilig trappen te lopen. Wij adviseren u gelijkvloers te slapen. De trap al zittend naar boven of beneden gaan is ten stelligste af te raden.

NAAR BOVEN



Plaats eerst uw niet-geopereerde been, daarna de kruk en het geopereerde been bijplaatsen (de laatste twee stappen mogen eventueel gelijktijdig).

NAAR BENEDEN



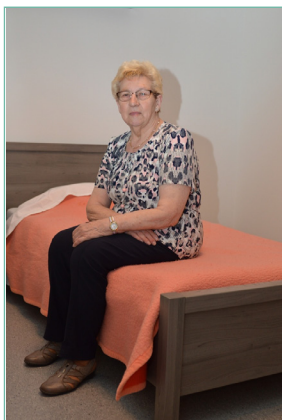
Plaats eerst de kruk, dan uw geopereerde been (deze twee stappen mogen eventueel samen), daarna uw niet-geopereerde been.

Het is belangrijk bij het traplopen dat de kruk steeds op dezelfde trede staat als uw geopereerde been op het moment dat u uw niet-geopereerde been verplaatst!

Allerhande tips voor het dagelijks leven

SLAPEN

- Een hoog bed is gemakkelijker om in en uit te stappen (dit kan u huren of u kan houten blokken onder het bed plaatsen). Een laag bed is moeilijker om recht te staan en te gaan zitten.
- Wanneer het bed op de bovenverdieping staat en er beneden geen degelijke rustplaats is (vb. zetel waarop u kan liggen), kan u het bed tijdelijk beneden zetten of een ziekenhuisbed huren.



(Te) laag bed



Hoog-laag bed

NAAR HET TOILET GAAN

- Een (ver)hoog(d) toilet en handvaten vergemakkelijken het rechtstaan.
- Een toiletverhoger (enkel als tijdelijke oplossing gebruiken) zorgt er ook voor dat u niet te diep gaat zitten.
- Wanneer het opstaan en zitten pijnlijk is, plaatst u het geopereerde been iets naar voren.

PERSOONLIJKE VERZORGING

- Thuis kan u zich best wassen aan de wastafel of in de douche.
- Leg een antislip-douchemat in en vlak buiten de douche, gebruik een douchekrukje waarop u kan gaan zitten tijdens het douchen.

- Breng eventueel ook extra handvaten aan in de badkamer.
- In -en uit een lig/zitbad stappen is tijdelijk niet aan te raden.

AAN- EN UITKLEDEN

- Ga steeds zitten op een stoel tijdens het aan- en uitkleden van kleding van het onderste lidmaat.
- Doe uw broek eerst aan aan de geopereerde zijde, vervolgens het andere been.
- Er bestaan, indien noodzakelijk, ook hulpmiddelen (schoen- en kousenaantrekker).

LOPEN

- Bouw het lopen met steun geleidelijk af. Stap eerst met een rollator. Nadien gebruik je 2 krukken, vervolgens 1 kruk. Dan pas gaat u lopen zonder krukken.
- Vraag steeds feedback aan uw ergo/kinesitherapeut.

VOORKOM UITGLIJDEN

- Haal losse matjes weg.
- Draag steeds aansluitend schoeisel.
- Let op voor huisdieren die u eventueel onstuimig kunnen verwelkomen! **Zorg ervoor dat u bij thuiskomst eerst op een stoel/zetel zit voordat uw huisdier bij u in de buurt komt.**
- Drempels in huis, elektriciteitsnoeren of andere kabels (bv. snoer van stofzuiger) kunnen een hindernis vormen waar u gemakkelijk over kan struikelen.

IETS VAN DE GROND OPRAPEN

- Draag geen zware lasten.
- Om iets op te rapen, doe als volgt:
 - Probeer stevige steun aan de zijkant te vinden.
 - Steun op het niet-geopereerde been en zwaai het geopereerde been naar achter.
 - Een verlengde arm/klem (helping hand) geeft u meer armslag, zodanig dat u niet extra voorover moet reiken.



Niet



Wel



VERVOER

Fiets

- Ga eerst fietsen op een hometrainer. Wacht met fietsen in het verkeer totdat u zichzelf daarbij weer zeker voelt. Vooral bij het op- en afstappen moet u uw been goed onder controle hebben.
- Zet eerst het gezonde been over de stang aan de andere zijde, zo kan u vanuit stilstand vertrekken.
- Zet het gezonde been eerst op de pedaal.
- Druk je lichaam omhoog en zet dan het geopereerde been op de andere pedaal.



Auto

- Zet de zetel volledig naar achteren, zo heeft u meer beenruimte.
- Ga eerst zitten, plaats vooraf uw geopereerde been wat voorwaarts.
- Draai dan de benen (gelijktijdig) in de wagen.
- Een dubbelgevouwen vuilniszak (of een draaischijf) die u op de stoel legt, vergemakkelijkt het draaien.
- Rij niet zelf met de auto (de eerste 6 weken). U heeft na de operatie tijdelijk een verminderde reactiesnelheid van het geopereerde been. Als u toch eerder wil rijden, vraagt u toestemming aan uw arts en/of autoverzekeringsagent.



HUISHOUDEN

- Ga zoveel mogelijk zitten bij het werk.
- Draag tijdens de beginperiode geen zware en hete lasten.
Tip: schep gekookte aardappelen uit de kookpot en laat warm water afkoelen.
- Om voorwerpen te verplaatsen, kan u een rollator met plankje gebruiken.
- Producten die u bv. tijdens het ontbijt nodig hebt (confituur, broodbeleg, smeerboter, ...) kunt u op een plateautje in de koelkast plaatsen. Dit is energiebesparend, één keer lopen en alles staat op tafel.

HOBBY'S EN SPORTEN

- Sommige hobby's kunnen te belastend zijn.
- Zwemmen kan vanaf 6 weken, als de wonde goed genezen is en u zonder krukken kunt lopen. Let wel op met uitglijden als u uit het zwembad komt. Draag bij voorkeur schoeisel met een anti-slip zool.
- Vraag omtrent persoonlijke sportactiviteiten advies aan de kinesitherapeut of uw behandelende arts.

OEFENINGEN

Wissel uw houdingen en oefeningen af en ga afwisselend lopen, staan en zitten.
Het is beter meerdere kleine afstanden te lopen dan in één keer een grote afstand.
Dit geldt ook voor de tijdsduur van het oefenen.

Nuttige hulpmiddelen



Rolstoel



Krukken



Rollator



Toiletverhoger



Hoog-laag bed



Lange schoenlepel



Handgreep



Worstkussen



Plastic zak



Draai-zitschijf

Heeft u bijkomende vragen, stel ze dan gerust aan één van de medewerkers.
Wij helpen u graag verder.

Noorderhart vzw
Maesensveld 1
B-3900 Pelt
t 011 826 000
info@noorderhart.be
noorderhart.be

-  www.facebook.com/noorderhart
-  www.linkedin.com/company/noorderhart
-  [@noorderhart.pelt](https://www.instagram.com/noorderhart.pelt)
-  Gezond gesproken, dé podcast van Noorderhart