

Na een totale knieprothese (TKP)

Informatiebrochure



Inhoudstafel

INHOUDSTAFEL.....	3
1 INLEIDING	4
2 DE PROTHESE	4
3 IJSAPPLICATIES	5
4 SLAPEN	5
5 UIT BED KOMEN	5
6 IN BED GAAN	6
7 GAAN ZITTEN.....	6
8 RECHT GAAN STAAN	6
9 STAPPEN.....	7
10 EEN TRAP OP GAAN	7
11 EEN TRAP AF GAAN.....	8
12 ZICH WASSEN.....	8
13 IN DE AUTO STAPPEN	9
14 UIT DE AUTO STAPPEN	9
15 RAADGEVINGEN BIJ ONTSLAG	9
16 CONTACTGEGEVENS	10

1 Inleiding

Mensen die besluiten om een knieprothese te laten plaatsen, hebben vaak een periode van pijnklachten en beperkingen in de dagelijkse bezigheden achter de rug. Door het plaatsen van een knieprothese en de daaropvolgende revalidatie, zal de pijn aanzienlijk verminderen en de functie van de knie verbeteren.

Om in de beste omstandigheden te leven met uw nieuwe knie is het heel belangrijk te weten dat **overbelasting door verkeerde bewegingen schadelijk kan zijn**.

Aan de hand van deze brochure willen wij u een zo duidelijk mogelijk beeld geven van goede houdingen, hoe u zich het best verplaatst en welke hulpmiddelen eventueel kunnen worden ingeschakeld om uw zelfstandigheid te bewaren of te vergroten.

Door middel van **tips voor het dagelijks leven na een totale knieprothese**, willen wij u op weg helpen naar een vlot en optimaal herstel.

Uiteraard geneest niet iedereen even snel en is uw revalidatie afhankelijk van meerdere factoren zoals de graad van aantasting van het gewricht, uw algemene gezondheidstoestand en uw leeftijd. Het is zeker niet altijd zo dat jongere patiënten sneller herstellen.

Uiteraard zijn er voor elke patiënt moeilijke momenten tijdens de revalidatie en dagen dat het even minder goed gaat.

Heeft u vragen of problemen, aarzel niet om raad te vragen aan uw arts, kinesitherapeut of ergotherapeut.

2 De prothese

De orthopedisch chirurg beslist welk type prothese de voorkeur verdient en op welke wijze de prothese wordt vastgezet op het botweefsel: met of zonder botcement.

Het pijnlijke gewricht wordt vervangen door een kunstgewricht: de totale knieprothese.



3 Ijsapplicaties

Door ijs onder de knie te leggen, wordt de knie licht gebogen. Om dit te verhinderen, legt u best een opgerolde handdoek of kussen onder de enkel.

Let op het volgende:

- » Leg nooit ijs rechtstreeks op de wonde.
- » Gebruik 3 ijszakken: 2 voor de zijkanten en 1 onderaan.

4 Slapen

U bepaalt zelf in welke houding u het liefst slaapt. De prothese vormt geen belemmering. Wanneer u op de rug slaapt, leg dan **geen** kussen onder de knieën; zo loopt u het risico dat uw spieren verkorten en als gevolg daarvan kan u de knie niet meer volledig strekken.

Regelmatig ijs op de geopereerde knie aanbrengen is noodzakelijk om zwelling tegen te gaan.

5 Uit bed komen

- » Ga rechtop zitten, eventueel met hulp van de papegaai.
- » Steun op beide handen.
- » Breng beide benen over de rand van het bed.
- » Draai bekken en benen samen.
- » Ga recht staan, steun nog steeds op beide handen.



6 In bed gaan

- » Ga op de rand van het bed zitten.
- » Steun met één hand op de boord van het bed.
- » Steun met de andere hand in het midden van het bed.
- » U kan dan beide benen in bed draaien. Als dit moeilijk gaat, til dan met uw handen het geopereerde been in bed, ofwel ondersteun het geopereerde been met de voet van uw niet-geopereerde been en hef uw been zo in bed.
- » Ga liggen.



7 Gaan zitten

- » Sta voor de stoel of zetel en zorg ervoor dat uw kniekuilen de zetel raken.
- » Steun goed met beide handen op de leuning van de stoel of zetel.

Nooit blijven steunen op de krukken of het looprek indien u hiervan gebruik maakt.

- » Ga zitten terwijl u de voet van het geopereerde been vooruitzet.

Als u zit, leg uw geopereerde been voldoende omhoog om zwelling tegen te gaan.

8 Recht gaan staan

- » Neem de leuning van de stoel of zetel goed vast en steun hierop.
- » Zet de voet van het geopereerde been vooruit.
- » Duw uzelf rechtop, dit gebeurt voornamelijk op het niet-geopereerde been, maar beide voeten blijven wel op de grond.

9 Stappen

Volgens instructies van de arts zal u door de therapeuten aangeleerd worden om te stappen **met of zonder** loopkader en krukken. Heel belangrijk hierbij is:

- » Durf te steunen!
- » De knie goed te strekken.
- » Plaats uw voet goed naar binnen.

3 tellengang:

- » U plaatst uw loopkader of krukken voorwaarts.
- » Vervolgens plaatst u uw geopereerde been.
- » Als laatste plaatst u uw niet-geopereerde been een beetje voorbij het geopereerde been.

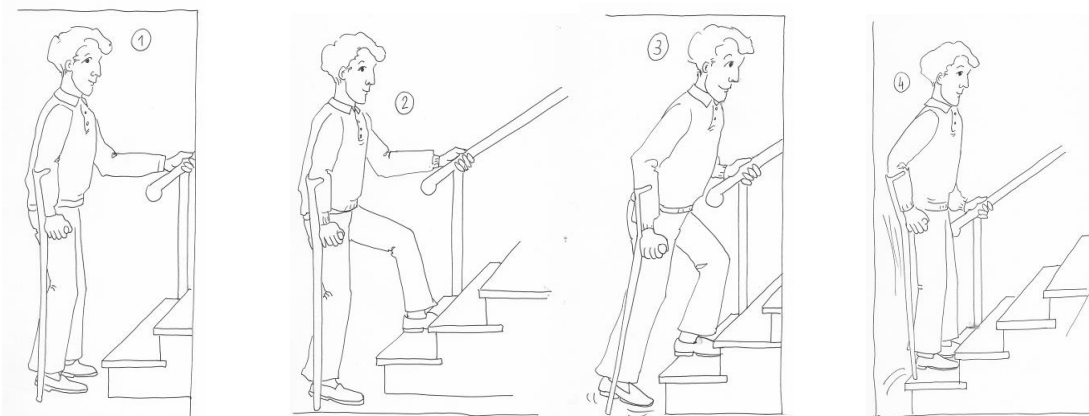
2 tellengang:

- » U plaatst uw loopkader of krukken voorwaarts samen met uw geopereerde been.
- » Vervolgens plaatst u uw niet-geopereerde been voorbij uw geopereerde been.

10 Een trap op gaan

Dit gebeurt trede per trede.

- » Beide voeten staan naast elkaar op dezelfde trede.
- » Neem met één hand de trapleuning vast (met de andere hand steunt u op uw kruk of wandelstok, indien u hiervan gebruik maakt).
- » Plaats de voet van de **niet-geopereerde zijde** op de volgende trede.
- » Zet de voet van de geopereerde zijde erbij (eventueel kruk of wandelstok bijzetten).
- » Op dezelfde manier doet u alle andere treden.



DUS: steeds beginnen met de voet van de NIET-geopereerde zijde, terwijl u goed op de leuning en de kruk steunt.

11 Een trap af gaan

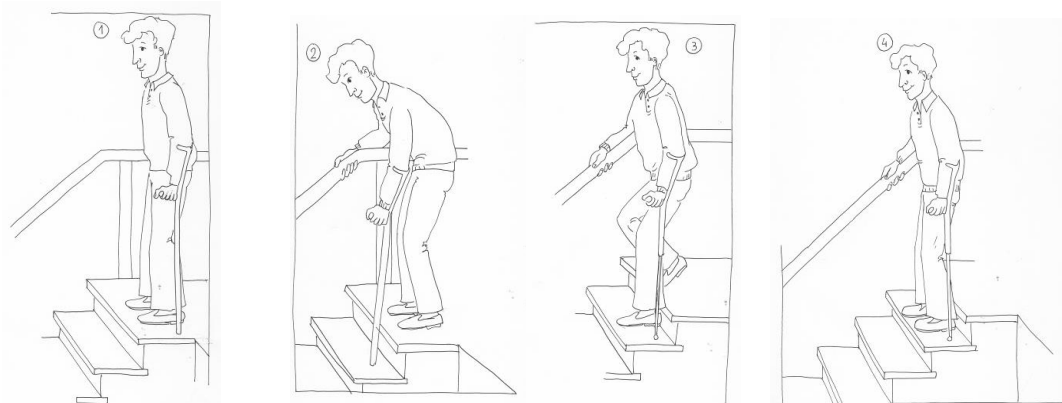
Dit gebeurt trede per trede.

Indien u geen loophulp gebruikt:

- » Zet de voet van de **geopereerde zijde** op de trede, plaats uw andere voet erbij.

Indien u een kruk of wandelstok gebruikt:

- » Neem de trapleuning vast met de ene hand, de kruk of wandelstok neemt u in de andere hand.
- » Zet uw wandelstok of kruk één trede lager.
- » Zet de voet van de geopereerde zijde bij uw kruk of wandelstok.
- » Breng nu ook de andere voet op deze trede.
- » Op dezelfde manier doet u alle andere treden.



DUS: steeds beginnen met de voet van de GEOPEREERDE zijde, terwijl u goed op de leuning en de kruk steunt.

12 Zich wassen

Eerste fase: u wordt in bed gewassen.

Tweede fase: u wast zich best zittend aan de lavabo.

Derde fase: zodra u kan, kan u proberen zich staande aan de lavabo te wassen. Douchen mag u 1 week nadat de hechtingen verwijderd zijn. Om in bad te gaan wacht u echter best tot na controle van de arts.

Vierde fase: bij het nemen van een douche neemt u best enkele voorzorgen:

- » Zorg voor een antislip matje.
- » Plaats een plastic krukje in de douchecel.
- » Laat eventueel een steunstang of handgrepen aan de muur installeren.

13 In de auto stappen

Autorijden mag vanaf 4 tot 6 weken na de operatie.

- » Zet uw autostoel zo ver mogelijk achteruit.
- » Ga zijdelings zitten, de benen buiten de auto.
- » Steun met één hand op het dashboard en met de andere hand tegen de rugleuning van uw zetel.
- » Draai dan **benen en romp samen** in één keer naar binnen.
- » Zet uw zetel terug in de juiste stand.



14 Uit de auto stappen

Ga nu omgekeerd te werk.

- » Open het portier en zet de zetel achteruit.
- » Draai benen en romp samen naar de buitenkant.
- » Sta recht en steun daarbij met de ene hand op de zetel en met de andere hand op het dashboard.

15 Raadgevingen bij ontslag

- » In principe mag u thuis alles doen. Streef naar beweging van de knie zonder overbelasting.
- » Vermijd langdurig zitten en staan.
- » Ga regelmatig op controle bij uw arts.
- » Laat ELKE infectie behandelen.
- » Geen massages aan de geopereerde zijde zonder doktersvoorschrift.
- » Let op uw gewicht.
- » Leg voldoende ijs aan.

- » Bij grote inspanning kan u uw prothese ontlasten door een kruk of wandelstok te gebruiken.
- » Vermijd het dragen van zware lasten.
- » Reis met een gerust geweten: het veiligheidscontrolesysteem op de luchthaven reageert zelden op een onschuldige knieprothese.

Hoe lang gaat een knieprothese mee?

Na 10 jaar blijken nog 95% van de knieprothesen perfect te functioneren. In een kleine minderheid is dus een heroperatie of revisie noodzakelijk, wat chirurgisch gezien perfect mogelijk is.

16 Contactgegevens

16.1 Fysische geneeskunde en revalidatie

Verantwoordelijke artsen

Dr. E. Luypaert

Dr. F. Nelde

Dr. I. Vanneuville

Dr. M. Van Vlaenderen

Secretariaat tel. 09 310 04 34

16.2 Reumatologie

Verantwoordelijke artsen

Dr. P. Carron

Secretariaat tel. 09 310 10 54

16.3 Revalidatiecentrum

Telefoon: 09 310 15 95

E-mail: revalidatiecentrum@azalma.be

Website: revalidatiecentrum.azalma.be