



Revalidatie na een knie-/heupprothese



azGlorieux
ZVB | TOTAALZORG | VLAAMSE ARDENNEN

vzw Werken Glorieux

30.11.2017

WBP-nr. 00352267/001264661

REV17.N

Algemene informatie

Het doel van de revalidatie na een heup- of knieprothese is het herwinnen van de normale beweeglijkheid en kracht. Om deze te verkrijgen proberen we zo snel als mogelijk de dagelijkse activiteiten te hervatten zoals het stappen zonder hulpmiddel, in en uit bed, naar het toilet, ... Tijdens deze sessie krijgt u informatie van de kinesitherapeut(e) en ergotherapeut(e) over hun rol, maar ook over uw rol tijdens de opname.

VERLOOP

- **Dag 0: dag van de operatie**
 - o Positionering (abductiekussen, anti-decubituskussen, ...)
 - o Ijsapplicatie
 - o Kinetec (knieprothesen)
- **Vanaf dag 1: oefeningen in het “Pip zaaltje”**
 - o Fietsen
 - o Oefeningen in stand
 - o Mobilisatie-oefeningen + kinetec
 - o Trappen op en af

VERBODEN BEWEGINGEN

De volgende bewegingen moeten gedurende de eerste weken na de operatie vermeden worden om luxatie te voorkomen.

Heupprothese	Knieprothese
Kruisen van de benen	Torsiebeweging/ “twisten met de voet”
Voet op de grond laten staan bij draaien	Voet geopeerde been niet onder de stoel plaatsen bij het rechtopkomen
Diepe flexie heup (gaan zitten in een diepe zetel)	

Kinesithherapie

De bedoeling van de oefeningen is om de spieren die uw heup of knie ondersteunen te versterken. Hoe sneller u met de oefeningen start hoe beter.

Volgende oefeningen dienen frequent (min. 50 maal) uitgevoerd te worden, **zowel voor als onmiddellijk na** de operatie. Hieronder worden ze allemaal aan de hand van een foto uitgelicht.

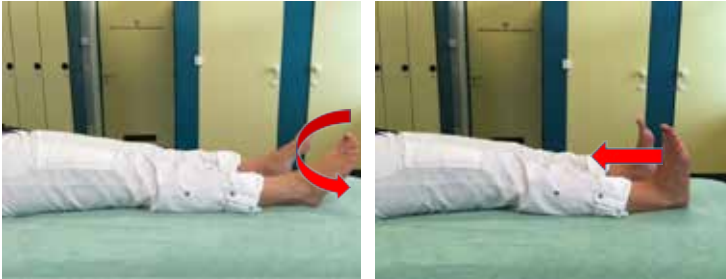
- 1** In zitpositie de voet zo ver mogelijk naar achter glijden en daarna het been opnieuw volledig uitstrekken.



- 2** Ook in ruglig mag het been actief gestrekt worden. Let hierbij op dat de knie steeds in een rechte lijn naar zich toe wordt getrokken.



3 Cirkelvormige bewegingen maken met de voeten in beide richtingen en de tenen naar zicht toe trekken.



4 Het been gestrekt heffen en langzaam laten zakken.



- 5** Kussen onder de knieholte en vervolgens de knie in het kussen duwen gedurende 5 seconden. Voet blijft hierbij op de tafel liggen. **OPGELET** enkel gebruik maken van een kussen onder de knieholte bij deze oefening. Nooit een kussentje in de knieholte bij rust!



- 6** Opspannen van de bilspieren gedurende 5 seconden en ontspannen.



Ergotherapie

Samen met de ergotherapeuten leer je zelf de transfers uit te voeren. Zij geven ook advies naar het gebruik van hulpmiddelen.

UITVOEREN VAN TRANSFERS

- 1 Verplaatsen in bed: plooi het niet geopereerde been. Steun met je handen op het bed en hef het zitvlak op om te veranderen van positie.



- 2 In/uit het bed: houdt het geopereerde been gestrekt. Schuif het andere been onder het geopereerde been. Span de buik- en bilspieren op en hef de benen via een draaibeweging uit het bed.



- 3** Gaan zitten en rechtstaan: plaats het geopeerde been naar voor. Maak gebruik van de armléuningen van de stoel om te zitten en recht te staan.



- 4** In/uit de auto: plaats de autostoel zo ver mogelijk naar achter. Ga zitten op de passagierszetel en plaats nadien beide benen gelijktijdig in de auto. Een plastic zak op de zitting vergemakkelijkt de transfer.



TRAPPEN OP-/AFGAAN

OP:

Eerst plaatsen we het NIET GEOPEREERDE BEEN op de trede, nadien het geopereerde been er naast.

AF:

Eerst plaatsen we het GEOPEREERDE BEEN op de trede, nadien plaatsen we het NIET geopereerde been ernaast.

HULPMIDDELEN

Bij een heupprothese moeten bepaalde bewegingen vermeden worden om luxatie van de heup te voorkomen. Het gebruik van hulpmiddelen kan in de eerste weken noodzakelijk zijn bij het uitvoeren van alledaagse handelingen zoals: kousen/ schoenen aandoen, naar toilet gaan,...

Kousaantrekker



Schoenaantrekker



Toiletverhoger



Broekaantrekker



Teenwasser



Badspons



Antislipmat in douche



Grijptang



Schoeisel



Neem gesloten schoenen (zonder hakken!) mee met velcrosluiting. De schoenen zijn best een maatje groter dan normaal; het antitrombotisch verband neemt wat extra plaats in!



azGlorieux
ZVB | TOTAALZORG | VLAAMSE ARDENNEN

VZW WERKEN GLORIEUX

az Glorieux

ZVB | TOTAALZORG | VLAAMSE ARDENNEN

- Algemeen Ziekenhuis Ronse
- Medisch Centrum Avelgem
- Medisch Centrum Opbrakel
- Poste Médical Lessines
- Collectieve Autodialyse Zottegem
- Collectieve Autodialyse Oudenaarde
- Collectieve Autodialyse Waregem
- Congrescentrum

Glorieux Ouderenzorg

- WZC De Samaritaan
- WZC Hogerlucht
- WZC Sint Leonard
- Assistentiewoningen Forum Sint Hermes
- Assistentiewoningen Louise-Marie
- Assistentiewoningen Jericho

Glorieux Kind- & Jeugdzorg

- C.A.R. NOK-Centrum
- Kindverblijf Glorieux
- CKG Glorieux

az Glorieux Ronse
vzw Werken Glorieux

Glorieuxlaan 55
9600 Ronse
Tel. 055 23 30 11
Fax 055 23 30 22
www.werken-glorieux.be
info@werken-glorieux.be