

De gezonde knie

In een gezond kniegewricht zijn de gewrichtsooppervlakken glad zodat ze gemakkelijk over elkaar kunnen glijden. Dit wordt mogelijk gemaakt door het kraakbeen. De knie wordt beschermd door spieren en gewrichtsbanden. Door deze constructie kunt u vrij bewegen.

De zieke knie

In de zieke knie worden de botoppervlakken ruw. Ze veroorzaken pijn wanneer ze over elkaar schuren. Het kraakbeen brokkelt af en geeft aanleiding tot ontstekingsreactie (inflammatie). Hierdoor gaat de knie zwellen. Het resultaat is pijn en stijfheid in de knie.



Wat is een Totale Knie Prothese?

Op dit ogenblik is er nog geen wondermedicament dat voor kraakbeen regeneratie zorgt. Door de grote vooruitgang in de moderne technieken, is het nu mogelijk om het slechte kniegewricht te vervangen door een kunstknie. De Totale Knie Prothese is een moeilijke maar veilige operatietechniek, die u zal toelaten vele van uw dagelijkse activiteiten te hervatten en de pijn duidelijk zal doen afnemen. Zoals een normale knie zal

de kunstknie zorgen voor een glad gewrichtsooppervlak. Afhankelijk van uw leeftijd, activiteiten en verwachtingen moet er worden gekozen uit een groot aanbod van prothesen.

Revalidatie na een Totale Knie Prothese.

Na een totale knie operatie wordt ernaar gestreefd u zo snel mogelijk weer zelfstandig naar huis te laten gaan. Hierbij is het van belang dat de nazorg goed georganiseerd is, zodat de dagelijkse gang van zaken zo goed mogelijk verloopt. Bij deze opvang speelt de fysiotherapie een voorname rol.

FysioWalrave heeft een protocol opgesteld. Hierbij zullen de therapeuten in eerste instantie op huisbezoek komen om de dagelijkse gang van zaken te optimaliseren en te helpen met problemen die zich voor doen. Verder is het verkrijgen van een optimale beweeglijkheid een belangrijk onderdeel van de eerste fase. Tijdens deze periode zal afhankelijk van de situatie 3 tot 5 keer per week visite plaatsvinden.

Wanneer het voor de patiënt mogelijk is om een bezoek te brengen aan de praktijk aan de kerkstraat, zal er verder worden gegaan met oefentherapie, om het gebruik van de nieuwe knie te optimaliseren. Hierbij wordt aandacht besteed aan stabiliteit, kracht, lenigheid, looppatroon en krachthuoudingsvermogen.

Wanneer de beweeglijkheid en het looppatroon genormaliseerd zijn, volgt de laatste fase van het herstel. Deze zal plaatsvinden in onze vestiging aan de Marktgracht, waar aan de hand van

groepstherapie gewerkt gaat worden aan de toename van kracht en vertrouwen in de knie.

De 10 geboden

1. Langdurig zitten en staan moet vermeden worden. Ga nooit op uw knieën zitten
2. Zorg voor goed en schokdempend schoeisel.
3. Overgewicht is zeer nadelig voor de knieprothese.
4. Doe dagelijks uw oefeningen.
5. Bij abnormale pijn en/of zwelling in de knie dadelijk contact opnemen met uw huisarts.
6. Bij grote inspanningen uw knieprothese toch nog ontlasten door een kruk of een wandelstok te gebruiken aan de niet-geopereerde zijde.
7. Vermijdt het dragen van zware gewichten.
8. Bij koorts of andere ziekten moet onmiddellijk de huisarts geroepen worden.
9. Luister goed naar de richtlijnen van uw therapeut. Patiënten zijn niet met elkaar te vergelijken.
10. Voer uw activiteiten slechts zeer geleidelijk op en blijf steeds zeer voorzichtig

De activiteiten uit het dagelijks leven.

Opstaan

Ga rechtop zitten en draai beide benen samen uit het bed. Doe dit zo veel mogelijk zonder ondersteuning. Wanneer nodig de knie met beide handen ondersteunen. Zorg dat het bed een goed hoogte heeft. Ideaal is de zithoogte.

Baden

Na inspectie van de wond zal uw dokter u de

toestemming geven om te douchen of te baden. Je kan het best zittende wassen. Leg zeker een antislip matje voor en in het bad of douche. Gebruik een steunstang of handgrepen in bad of douche. Een badstoel is ook gemakkelijk. Vraag hulp bij aan- en uitkleden. Gebruik een schoentrekker met een lange steel. Sluit nooit badkamer of toiletdeur.

Huishoudelijke activiteiten

Alhoewel deze activiteiten geleidelijk vlotter zullen verlopen mag men niet overmoedig zijn. Neem regelmatig rust bij de eerste tekenen van vermoeidheid. Verdeel uw taken over de dag en week. Aanvaardt zeker in het begin alle hulp. Probeer langdurig staan te voorkomen en voer zoveel mogelijk taken zittend uit. Ga NOOIT op uw knieën zitten. Vermijdt het tillen van zware voorwerpen. Gebruik voor boodschappen een tas met wieltjes.

Vrije tijd, hobby en sport

Fietsen zelfs op een hometrainer is zeer goed. Vermijdt overdaad. Wandelen is goed indien niet overdreven wordt. Zwemmen is ideaal bij een temperatuur tussen 24- 28°. Voer geleidelijk de afstand op. Wandel met goede schokdempende schoenen. Autorijden mag meestal 6 weken na de ingreep. Tuinieren is geen probleem zonder geweld of schokken. Rust regelmatig. Werk zoveel mogelijk zittend. Gebruik nooit alleen een ladder. Sporten (tennis en badminton) is mogelijk in overleg met de dokter. Joggen is af te raden.

Wat mee te nemen bij de eerste behandeling

- Eventuele verwijfsbrief van de huisarts of specialist
- Identiteitsbewijs

- Pasje ziektekostenverzekeraar
- Een handdoek

Kosten en vergoeding

De kosten van de behandelingen worden vergoed op basis van de polisvoorwaarden van uw ziektekostenverzekeringen.

Voor chronische aandoeningen worden de behandelingen volgens de lijst Borst vergoed uit de basisverzekering, de eerste 20 behandelingen worden uit de aanvullende verzekering vergoed. Niet-chronische behandelingen worden uit de aanvullende verzekering vergoed.

Verder gelden de betalingsvoorwaarden van de FysioWalrave.

Fysiotherapeuten

Onze fysiotherapeuten van het *knieteam* kunnen u behandelen voor uw knieklachten.

Informatie en Behandeling

Voor informatie of behandeling kunt u contact opnemen met een van onze praktijken van

FysioWalrave in:

- Almere Haven, Kerkstraat 14a
- Zeewolde, Het Gildenhuis, Gildenveld 83

tel. nr. 036 – 5318641

info@fysiowalrave.nl
www.fysiowalrave.nl

Kníe

TOTALE KNIETPROTHESE (NIEUWE KNIET)

