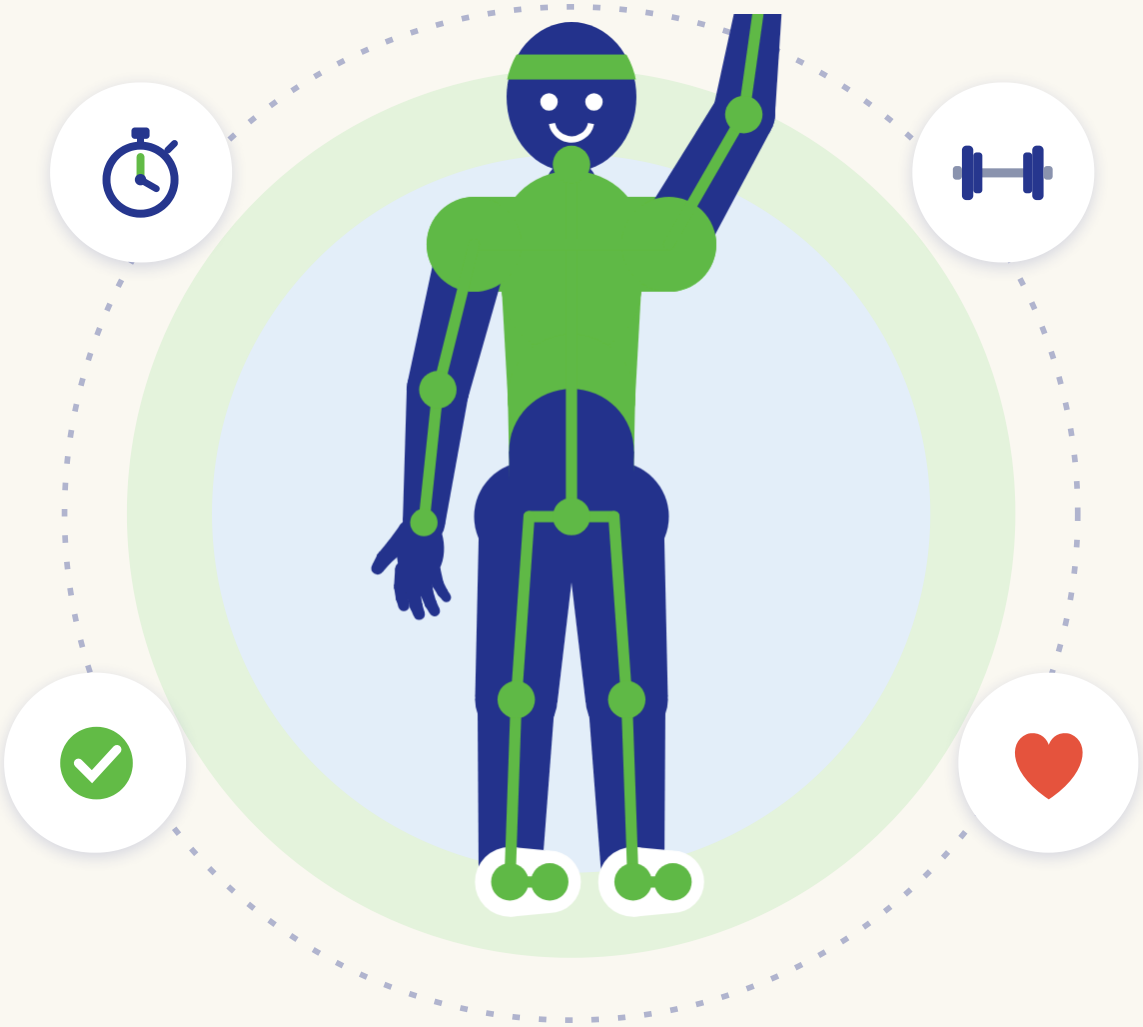
PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Goed voorbereid op uw nieuwe knie of heup

Van de eerste afspraak tot een jaar na de operatie: wat kunt u verwachten en wat kunt u zelf doen?
Met oefeningen van de fysiotherapeuten van Fysio Topfit.



VOORBEREIDEN · OPERATIE · HERSTELLEN · FIT BLIJVEN

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

U krijgt een nieuwe knie of heup. Dit boek neemt u stap voor stap mee: van voorbereiden tot weer volop bewegen. Volg altijd ook de leefregels van uw ziekenhuis.

1 Better in, better out p. 3

2 Oefeningen vóór de operatie p. 4

3 Uw huis klaarmaken p. 5

4 De operatie p. 6

5 Zo verloopt het herstel p. 7

6 Oefeningen de eerste weken p. 8

7 Oefeningen na 6 weken p. 9

8 Fabels en feiten p. 10

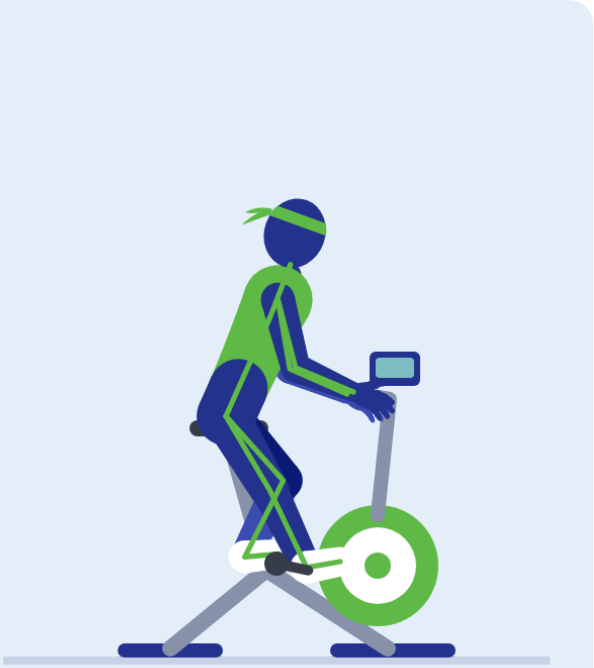
9 Wanneer aan de bel trekken? p. 11

10 Mijn herstelplan p. 12

TIP Neem dit boek mee naar uw afspraak bij Fysio Topfit. Zo kunnen we samen kijken wat voor u belangrijk is.

BETTER IN, BETTER OUT

Hoe fitter u de operatie ingaat, hoe sneller u er weer uitkomt.



1. **STERKERE SPIEREN**
   Na de operatie hebt u ze hard nodig om op te staan en te lopen.

2. **BETERE CONDITIE**
   U herstelt sneller en bent minder moe.

3. **AL GEOEFEND**
   U kent de oefeningen al. Dat geeft rust na de operatie.

4. **KRUKKEN**
   Leer al vóór de operatie lopen met krukken.

START OP TIJD

Begin 6 tot 8 weken vóór de operatie met oefenen.

VERGOEDING

Fysiotherapie voor de operatie valt meestal onder uw aanvullende verzekering.

ONTHOUD Elke week oefenen vóór de operatie is winst na de operatie.

NIEUWE KNIE OF HEUP

Bekijk de filmpjes

OEFENINGEN VÓÓR DE OPERATIE

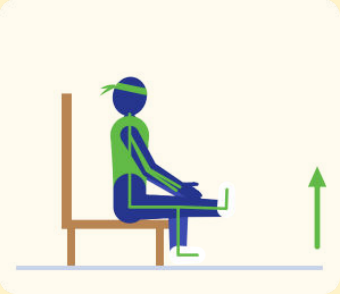
Doe deze oefeningen elke dag, 2 series van 10 keer.

OEFENINGEN MET TOPPIE



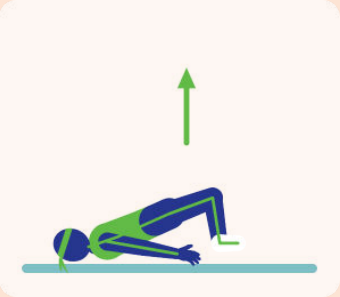
1. OPSTAAN UIT EEN STOEL

Sta op zonder handen als het lukt. Dit oefent precies wat u straks nodig hebt.



2. BEEN STREKKEN

Strek uw knie in zit helemaal en houd 5 tellen vast.



3. BRUGGETJE

Til uw billen op vanuit rugligging. Goed voor bil en rug.

CONDITIE

Fiets of wandel elke dag 20 tot 30 minuten.

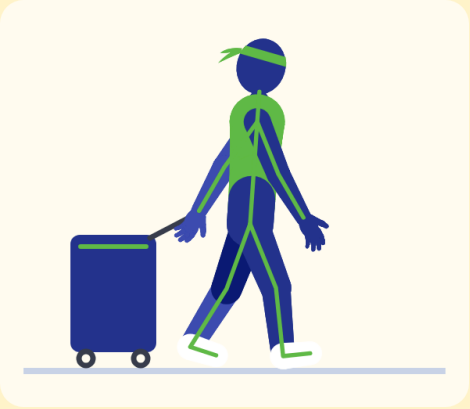
ARMEN

Train ook uw armen. Die gebruikt u straks bij de krukken.

ONTHOUD Oefen binnen de pijngrens. Een beetje pijn mag.

UW HUIS KLAARMAKEN

Een paar kleine aanpassingen maken de eerste weken thuis veel makkelijker.



TIP VAN TOPPIE

Regel dit allemaal vóór u naar het ziekenhuis gaat.

LOSSE KLEEDJES WEG

Zo struikelt u niet met krukken.

HOGE STOEL

Een stoel met armleuningen. Opstaan gaat dan makkelijker.

SPULLEN OP HEUPHOOGTE

Zet wat u vaak gebruikt op een plek waar u niet hoeft te bukken.

HULPMIDDELEN

Een grijptang, sokkenaantrekker en toiletverhoger. Te leen of te huur bij de thuiszorgwinkel.

DOUCHEN

Een douchestoel en handgreep geven steun.

HULP

Vraag familie of buren voor boodschappen en vervoer.

TIP Hebt u een trap? Oefen traplopen met krukken samen met uw fysiotherapeut.

DE OPERATIE

De operatie duurt meestal 1 tot 2 uur. Vaak gaat u na 1 tot 3 dagen naar huis.



1

DAG 0

Vaak mag u dezelfde dag al uit bed en een stukje lopen.

2

DAG 1-3

Lopen met krukken of rollator, traplopen oefenen, naar huis.

3

PIJNSTILLING

Neem uw pijnstillers volgens schema. Zo kunt u goed oefenen.

4

TROMBOSE

U krijgt een middel tegen trombose. Gebruik het zo lang als gezegd is.

VOLG UW ZIEKENHUIS

Elk ziekenhuis heeft eigen leefregels, bijvoorbeeld over bukken of het been kruisen.

THUIS VERDER

Bij Fysio Topfit oefenen we verder. U kunt ook thuis behandeld worden.

ONTHOUD Bewegen vanaf de eerste dag versnelt uw herstel.

ZO VERLOOPT HET HERSTEL

Iedereen herstelt anders. Dit is een gemiddelde.

Wanneer	Wat kunt u meestal?
Week 1-2	Lopen met 2 krukken in huis, korte stukjes buiten. Wond geneest. Zwelling is normaal.
Week 3-6	Steeds verder lopen, afbouwen naar 1 kruk. Knie: buigen tot ongeveer 90 graden.
Week 6-8	Lopen zonder krukken. Vaak weer autorijden (overleg met uw arts). Fietsen op de hometrainer.
Maand 3	Weer buiten fietsen en wandelen. Licht werk kan meestal weer.
Maand 6-12	De knie of heup voelt steeds meer als uw eigen gewricht. Een knie kan tot een jaar wat dik en warm blijven.

ONTHOUD Gaat het langzamer dan in de tabel? Dat is niet erg. Vergelijk uzelf met vorige week, niet met anderen.

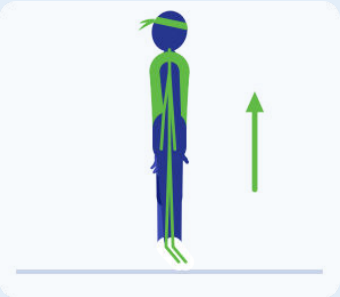
NIEUWE KNIE OF HEUP

Bekijk de filmpjes

OEFENINGEN DE EERSTE WEKEN

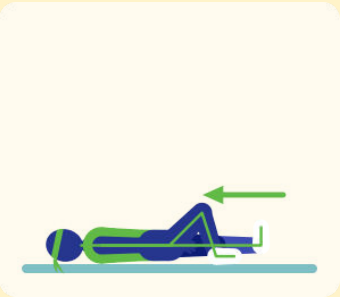
Doe deze oefeningen een paar keer per dag, 10 keer.

OEFENINGEN MET TOPPIE



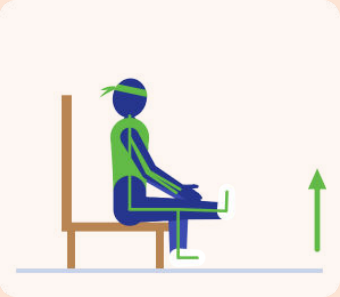
1. VOETEN POMPEN

Beweeg uw voeten op en neer. Goed tegen trombose en zwelling.



2. HIEL LATEN SCHUIVEN

Schuif uw hiel in rugligging naar uw bil en weer terug.



3. KNIE STREKKEN

Duw de knieholte in het bed. Houd 5 tellen vast.

KOELEN

Een coldpack in een doek, 15 minuten, helpt tegen zwelling.

BEEN HOOG

Leg het been omhoog als u zit of ligt.

ONTHOUD Liever vaak een beetje dan één keer veel.

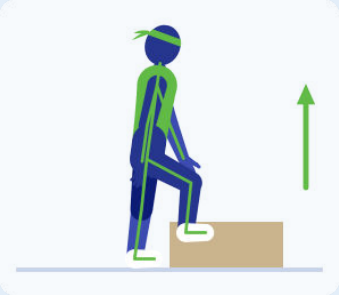
NIEUWE KNIE OF HEUP

Bekijk de filmpjes

OEFENINGEN NA 6 WEKEN

Nu bouwt u kracht en balans op. Doe ze 3 keer per week.

OEFENINGEN MET TOPPIE



1. OPSTAPPEN

Stap op een traptree, eerst met het geopereerde been.



2. OP ÉÉN BEEN STAAN

Houd u vast aan het aanrecht. Probeer 30 seconden.



3. FIETSEN

Op de hometrainer, zonder of met lichte weerstand.

LOPEN

Elke dag iets verder. Let op een mooi looppatroon.

FITNESS

Ga daarna verder in de fitness van Fysio Topfit (Ter Aar en Boskoop).

ONTHOUD Kracht en balans bepalen hoe goed u straks weer loopt.

FABELS EN FEITEN

Rond een nieuwe knie of heup gaan veel verhalen rond.

FABEL
Na de operatie moet u vooral rusten.

FEIT
Bewegen vanaf dag 1 maakt het herstel sneller.

FABEL
Een dikke knie na maanden betekent dat er iets mis is.

FEIT
Zwelling kan normaal tot een jaar duren.

FABEL
Met een nieuwe heup mag u niet meer sporten.

FEIT
Wandelen, fietsen, zwemmen, golf en dansen kunnen meestal prima.

FABEL
Pijnstillers moet u zo snel mogelijk afbouwen.

FEIT
Neem ze de eerste weken volgens schema, zodat u kunt oefenen.

ONTHOUD Twijfelt u? Vraag het uw fysiotherapeut of het ziekenhuis.

WANNEER AAN DE BEL TREKKEN?

De meeste ongemakken horen bij het herstel. Soms niet.

GROEN: NORMAAL HERSTEL

Pijn en zwelling na oefenen, die weer zakken. Blauwe plekken. Moe zijn.

ORANJE: OVERLEG BIJ UW VOLGENDE AFSPRAAK

Het herstel staat al 2 weken stil, of u slaapt slecht van de pijn.

ROOD: BEL DIRECT HET ZIEKENHUIS

Koorts, een rode of lekkende wond, een dikke pijnlijke kuit, benauwdheid, of het been staat ineens anders.

FYSIO TOPFIT

085-0514000 · blijftopfit@fysiotopfit.nl

ZIEKENHUIS

Schrijf het nummer hier op:

.....

ONTHOUD Bij twijfel: bel liever één keer te veel.

MIJN HERSTELPLAN

Vul samen met uw fysiotherapeut in wat u wilt bereiken.

Week	Wat doe ik?	Hoe ging het?
Vóór de operatie		
Week 1-2		
Week 3-6		
Week 6-12		
Daarna		

MIJN DOEL (WAT WIL IK NA EEN HALF JAAR WEER KUNNEN?)

.....

.....

TIP Bijvoorbeeld: weer met de kleinkinderen naar het park lopen, of weer fietsen naar de markt.

Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg naast uw behandeling. Het vervangt geen persoonlijk advies. Twijfelt u, of worden uw klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of uw huisarts.

© Fysio Topfit · Goed voorbereid op uw nieuwe knie of heup