

# Fysiotherapie na kijkoperatie van de knie

Informatie voor patiënten



Mijnheer, mevrouw

Je onderging net een artroscopie van de knie. We willen je een aantal tips geven om de revalidatie zo vlot mogelijk te laten verlopen. Je arts zal je zo nodig bijkomende richtlijnen geven.

- Je mag volledig steunen, maar diep plooiën, hurken en kort draaien worden best twee weken vermeden.
- Je mag enkel stappen met je brace aan.
- Je hebt steunverbod 4 - 6 weken

Zwelling en spanningsgevoel in de knie zijn normaal. Wanneer de zwelling te erg wordt, moet je rusten met het been in hoogstand. Het is aangewezen drie maal per dag ijspakkingen toe te passen. Leg het ijs nooit rechtstreeks op de huid: gebruik een handdoek als tussenlaag.

Indien het verband droog is, moet dit niet vervangen worden. Indien er een waterdichte pleister werd aangebracht, kan je douchen. Je mag de kleefpleisters zelf verwijderen na acht dagen. Vanaf dat ogenblik mag je je knie wassen. Nadien moeten de wondjes de eerste dagen ontsmet worden met ontsmettingsalcohol of Iso-Betadine.

Indien jouw behandelend arts kinesitherapie noodzakelijk acht, krijg je hiervoor bij ontslag een voorschrift mee.

Wanneer je je ongerust maakt, raadpleeg je best je huisarts. Je kan ook contact met ons opnemen. We wensen je snel beterschap!

Oefenen is zeer belangrijk voor je revalidatie.

Hieronder stellen we een oefenschema voor, passend bij je artroscopie.

- Vanaf dag één na de operatie tracht je volgende oefeningen een drietal keer per dag te doen in reeksen van tien.



- Vanaf dag vijf na de operatie



- Je mag fietsen (kleine versnelling, zadel hoog) zodra de pleisters verwijderd zijn. Tracht de oefeningen die je mag doen regelmatig te herhalen. Zorg dat je bij elke oefening de knie volledig strekt. Als je knie zwelt, minder je de oefeningen en moet je ijs leggen.



### Coördinatie

dr. Rudi Chappel, Fysische Geneeskunde & Revalidatie  
dr. Peter Mertens, Orthopedie  
Livia Mertens, Afdelingshoofd Kinesitherapie

### Meer informatie

Voor meer informatie kan je terecht bij:

<b>03 280 30 13</b>	Livia Mertens, afdelingshoofd Kinesitherapie livia.mertens@zna.be
<b>03 280 31 60</b>	Dienst Orthopedie