Behandeling

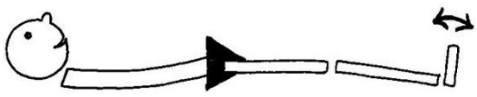
Knieprothese operatie; oefeningen en leren lopen met krukken

Op de dag van de operatie komt er (afhankelijk van de operatietijd) een fysiotherapeut bij u langs. Met hulp van de fysiotherapeut gaat u voor het eerst uit bed en zo mogelijk een stukje lopen. U mag ook al een aantal oefeningen op bed zelfstandig uitvoeren.

Oefeningen en lopen met krukken

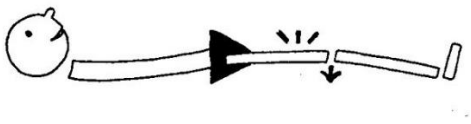
Oefeningen na de operatie

Bewegen is goed voor de spieren en bloedsomloop. Hieronder geven we u 2 oefeningen die u al meteen na de operatie gaat doen. Leg geen kussen onder de knieholte.



Oefening 1

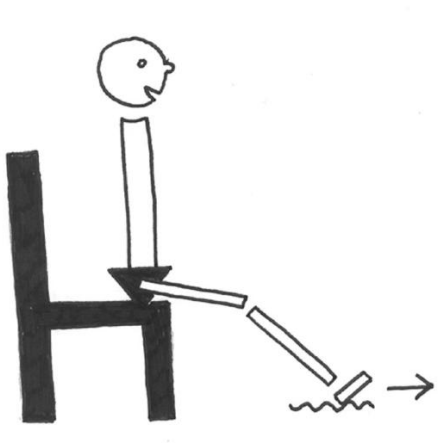
- Voeten optrekken en wegduwen. Beweeg alleen de voeten, de benen blijven stil liggen.
- Doe deze oefening tenminste ieder uur 5 keer.



Oefening 2

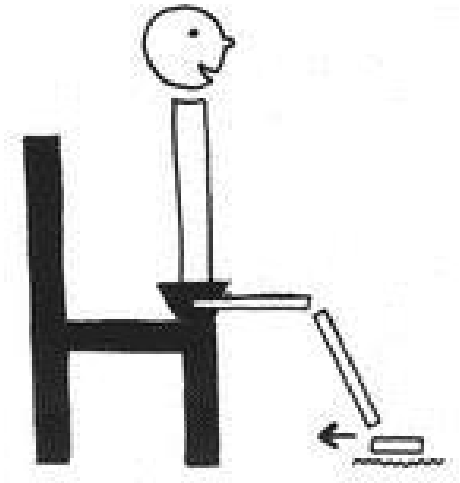
- Leg uw been gestrekt neer, waarbij u de knieholte naar beneden drukt en zo de bovenbeenspieren aanspant. Het niet geopereerde been mag gebogen op bed staan.
- Doe dit 5 keer 5 seconden.
- Doe deze hele oefening minimaal 3 keer per dag.

In principe mag u uw knie helemaal (100 %) belasten, op geleide van uw klachten. Als u niet 100% mag belasten geeft de fysiotherapeut u richtlijnen over het opbouwen van de belasting. U krijgt van de fysiotherapeut een aantal oefeningen.



• Voor deze oefening komt u op de rand van de stoel zitten. Met een handdoekje onder de voet, schuift u de voet van u af en strekt u de knie.
• Doe dit 5 keer 5 seconden.
• Doe de hele oefening minimaal 3 keer per dag.

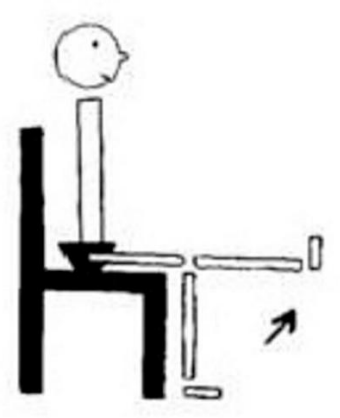
Oefening 3



• Voor deze oefening komt u op de rand van de stoel zitten. Met een handdoekje onder de voet, schuift u de voet naar u toe en buigt u de knie. U mag met uw andere been de knie nog wat verder proberen te buigen.
• Doe dit 5 keer 5 seconden.
• Doe de hele oefening minimaal 3 keer per dag.

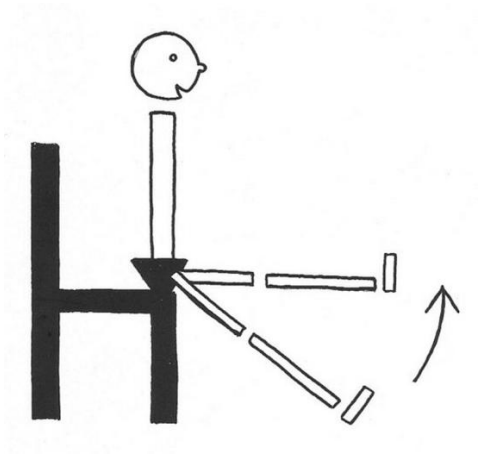
Oefening 4

Daarna gaat u uw loopafstand langzaam vergroten, liefst door wat vaker een stukje te gaan wandelen. Staande draaien doet u stapsgewijs, geen pirouette. U draagt gewone kleding en schoenen.



- Strek de knie zover u kunt; houd het been 5 tellen gestrekt vast.
- Laat het dan langzaam weer buigen
- Doe dit 5 keer 5 seconden.
- Doe de hele oefening minimaal 3 keer per dag.

Oefening 5



- Voor deze oefening komt u op de rand van de stoel zitten.
- Til uw been met gestrekte knie een stukje van de grond.
- Doe dit 5 keer 5 seconden.
- Doe de hele oefening minimaal 3 keer per dag.

Oefening 6

Filmpje oefeningen

Bekijk hier ons filmpje over oefeningen na de operatie.
In het filmpje ziet u ook oefeningen waarbij u staat: deze oefeningen hoeft u nog niet meteen na de operatie te doen. U kunt de staande oefeningen doen als u weer thuis bent.

Bekijk de video op de website
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/knieprothese-operatie-oefeningen-en-leren-lopen-met-krukken).

Leren lopen met krukken

Na de operatie loopt u met krukken. U leest daar meer over op onze pagina Leren lopen met krukken
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/leren-lopen-met-krukken).

Filmpje adviezen fysiotherapeut voor na de operatie

In dit filmpje geeft de fysiotherapeut van het Jeroen Bosch Ziekenhuis adviezen over:

- lopen met krukken
- traplopen
- gaan zitten en opstaan
- drempels nemen met krukken
- in en uit bed gaan
- in en uit de auto stappen

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/knieprothese-operatie-oefeningen-en-leren-lopen-met-krukken).

Betrokken afdelingen

Orthopedie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/orthopedie)

Code ORP-012b

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis