Behandeling

Operatie aanpassen stand onderbeen (tibiakop-osteotomie): oefeningen en adviezen

Deze informatie gaat over een operatie:

- om de stand van het onderbeen aan te passen (tibiakop osteotomie)

of

- bij een breuk van het scheenbeen bij de knie (tibiaplateau fractuur).

U leest hier welke oefeningen u moet doen na de operatie. En we geven u praktische adviezen voor na de operatie.

Adviezen voor het lopen

- De fysiotherapeut leert u te lopen met een loophulpmiddel, bijvoorbeeld een rekje of elleboogskrukken.
- De fysiotherapeut leert u hoeveel u uw been mag belasten. In uw geval is dat ..... %. Probeer u hier aan te houden tot de eerste controleafspraak bij de specialist! De specialist bekijkt dan hoeveel meer u mag gaan belasten. Tot aan de eerste controleafspraak is de begeleiding van de fysiotherapeut beperkt.
- Als uw knie pijnlijk, dik of warm aanvoelt, heeft u het been misschien teveel belast. Pas uw bezigheden dan aan: dus hoe vaak u loopt en de afstanden die u loopt. Neem genoeg rust en leg uw been hoog. ‘s Nachts kunt u kussens onder het matras leggen, als u dat prettig vindt.

Oefeningen en adviezen

Praktische adviezen na de operatie

- Leg geen kussen onder uw knie. Het is namelijk belangrijk dat uw knie helemaal gestrekt kan worden.
- Wilt u op uw zij slapen? Leg dan een groot kussen tussen uw knieën (de eerste 6 weken).
- Gebruik een wat hogere stoel met leuningen om te zitten.
- Draag schoenen die vast aan de voet zitten en een brede hak hebben. Draag de eerste 3 maanden geen hoge hakken en slippers.
- Kijk uit voor natte tegels in huis en/of badkamer en doe losse kleedjes liefst weg.
- Als u wilt omdraaien terwijl u staat, maak dan stapjes en draai geen pirouette.

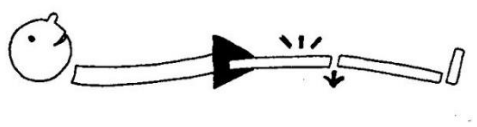
- U kunt beter niet hurken, de benen over elkaar slaan of extreme bewegingen maken.
- Gebruik bij traplopen aan één kant de trapleuning. Als u omhoog gaat, zet u eerst het niet-geopereerde been omhoog. De kruk en het geopereerde been volgen. Gaat u naar beneden, dan zet u eerst de kruk en het geopereerde been omlaag. Het goede been volgt.
- Autorijden (en het besturen van andere vervoersmiddelen) mag alleen als u weer goed bent hersteld. Dit zegt de wet. Uw arts kan en mag niet beoordelen of u in staat bent om een auto te besturen. U moet dus zelf een inschatting maken of het veilig en verantwoord is om te rijden na een behandeling. Autorijden doet u altijd op eigen risico. Wij adviseren u om uw autoverzekeringspolis te bekijken omdat ook uw verzekeraar eisen kan stellen aan het rijden na een behandeling.

Oefeningen na de operatie

Oefeningen

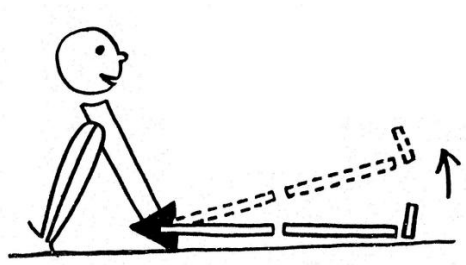
Het is niet de bedoeling dat u zelf met nieuwe oefeningen begint. Doe alleen de oefeningen die de fysiotherapeut u heeft aangeleerd en/of heeft aangekruist.

Bij het oefenen mag u een beetje pijn voelen en u mag wat vermoeidheid voelen. Maar forceer nooit.



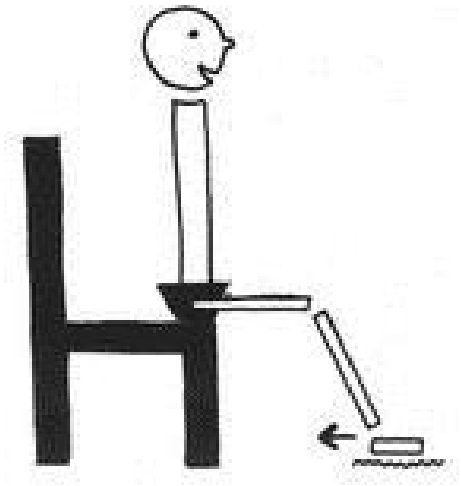
Oefening 1

• Span de bovenbeenspier 5 seconden aan door uw knie maximaal te strekken. Trek hierbij de knieschijf op.
• Herhaal dit 25 keer.
• Doe de oefening zo vaak u wilt, minimaal 3 keer per dag.
• Deze oefening kan liggend, zittend en staand gedaan worden.



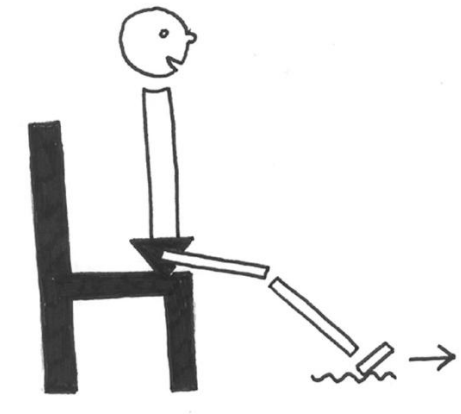
Oefening 2

• Strek de knie maximaal door uw knieschijf op te trekken. Hef het been 5 seconden **gestrekt** los van de ondergrond. Neem daarna 5 seconden rust.
• Herhaal dit 10 keer en neem dan 30 seconden rust.
• Herhaal deze set 5 keer.
• Doe deze oefening in totaal 3 keer per dag.



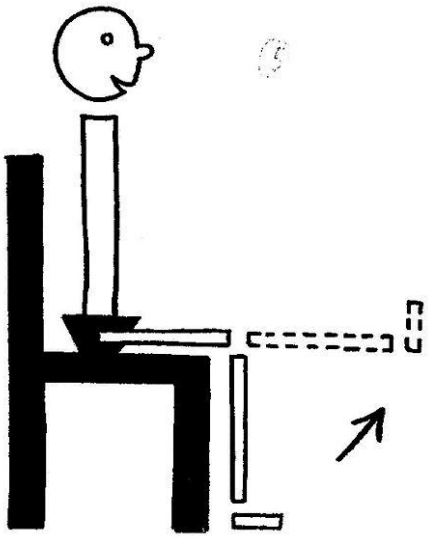
Oefening 3

• Buig de knie. Als u de voet over de grond schuift met een handdoek of plastic zak is de oefening makkelijker.
• Help eventueel door het gezonde been op het geopereerde been te leggen en voorzichtig mee te bewegen
• **Forceer nooit!**
• Kunt u uw knie gemakkelijk 90 graden buigen? Dan mag u deze oefening overslaan.



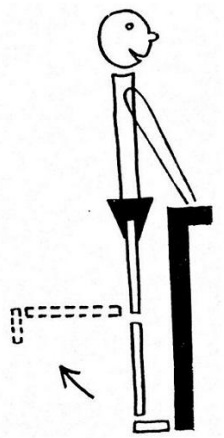
Oefening 4

• Kom op de rand van de stoel zitten, met een handdoekje onder de voet.
• Schuif de voet van u af en strek de knie 5 seconden.
• Herhaal dit 5 keer.
• Doe deze oefening in totaal 3 keer per dag.



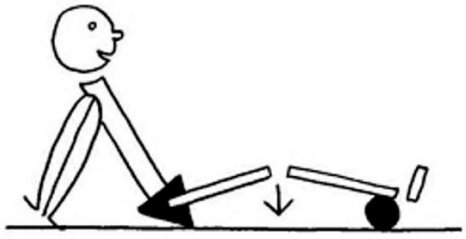
• Strek de knie zover u kunt; houd het been 5 tellen gestrekt vast. Laat het dan langzaam weer buigen.
• Herhaal dit 5 keer.
• Doe de oefening 3 keer per dag.

Oefening 5



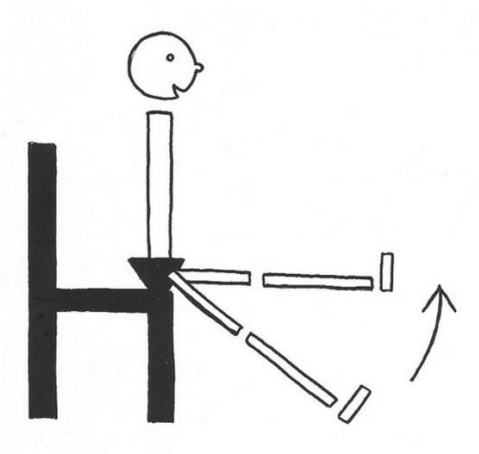
• Sta met uw bovenbeen tegen een tafel. Buig het been tot dat de knie haaks staat.
• Hef het onderbeen 5 seconden en neem dan 5 seconden rust.
• Herhaal dit 10 keer. Neem dan 30 seconden rust.
• Herhaal deze set 10 keer.
• Doe deze oefening in totaal 3 keer per dag.

Oefening 6



Oefening bij strekproblemen.
• Leg een opgerold handdoekje onder de achillespees. Span de bovenbeenspier aan en strek hierdoor de knie maximaal (druk de knieholte in de onderlaag). Help eventueel met de handen.
• Houd dit minimaal 15 seconden aan.
• Herhaal dit 3 keer.
• Doe de oefening 3 keer per dag.

Oefening 7



Oefening 8

- Kom op de rand van de stoel zitten.
- Til uw been met gestrekte knie een stukje van de grond.
- Houd dit 5 seconden aan.
- Herhaal dit 5 keer.
- Doe de oefening 3 keer per dag.

Betrokken afdelingen

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

Fysiotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie)

Code PMD-061

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis