

PARAMEDISCHE ZIEKENHUISZORG

TIBIAKOP-OSTEOTOMIE

OEFENINGEN EN RICHTLIJNEN

Adviezen bij:

- tibiakop-osteotomie
- tibiaplateau-fractuur

(De fysiotherapeut kruist aan wat voor u van toepassing is).

- Zodra u weer mag gaan lopen leert de fysiotherapeut u hoeveel u uw been mag belasten. In uw geval is dat %.
- De fysiotherapeut leert u met een loophulpmiddel te lopen, bijvoorbeeld een rekje of elleboogskrukken.
- Voelt u pijn? Dan is het verstandig dit te gebruiken als maat voor de druk die u op het been zet. Wanneer uw knie pijnlijk, dik of warm wordt, kan dit een teken zijn dat u teveel heeft gedaan.
- Probeer om de belasting in kilo's te controleren. Ook uw bezigheden moet u hierop aanpassen, hoe vaak u loopt, welke afstanden enzovoort. Is uw knie of been dik of warm? Neem dan rust en leg uw been hoog. 's Nachts kunt u kussens onder het matras leggen, als u dat prettig vindt.

Praktische adviezen na de operatie

- Het is belangrijk dat uw knie helemaal gestrekt kan worden. Leg daarom geen kussen onder uw knie.
- Wilt u op uw zij slapen? Plaats dan de eerste zes weken een groot kussen tussen uw knieën.
- U kunt het beste op een wat hogere stoel met leuningen zitten.
- Het is verstandig om schoenen te dragen die vast aan de voet zitten en een brede hak hebben. U mag de eerste drie maanden geen hoge hakken en slippers dragen.
- Kijk tijdens het lopen uit voor natte tegels en losse kledjes in huis en/of badkamer. U kunt losse kledjes het beste wegdoen.
- Tot de eerste controleafspraak bij de specialist mag u niet te ver lopen en niet meer gaan belasten. In principe krijgt u tot deze controle geen begeleiding van de fysiotherapeut.



- Staande draaien doet u stapsgewijs, geen pirouette.
- Vermijd bewegingen zoals hurken, de benen over elkaar slaan en extreme bewegingen.
- 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.
- U mag zeker de eerste twee maanden niet autorijden. U mag weer autorijden als u voldoende controle heeft over uw (geopereerde) been en het been weer 100% mag belasten. Het is niet verstandig om te rijden wanneer u nog medicijnen tegen de pijn slikt en nog met hulpmiddelen loopt. Wilt u weer gaan autorijden? Overleg dit dan eerst met uw arts en kijk uw eventuele polisvoorwaarden van uw verzekeringsmaatschappij na.

Welke oefeningen krijgt u na de operatie?

Dit schema is bedoeld als geheugensteuntje bij het onthouden van de oefeningen die de fysiotherapeut met u heeft besproken. Er zijn oefeningen voor de eerste dagen na de operatie, en ook oefeningen voor als u weer thuis bent.

Oefen ongeveer twee tot drie maal per dag. Bij iedere oefening staat aangegeven hoe vaak u dat moet doen. Bij het oefenen mag u enige pijn voelen en er mag gerust wat vermoeidheid optreden. Forceer echter nooit.

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.

1



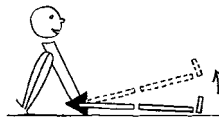
5 sec. spannen
25x herhalen

herhaal zo vaak u wilt, minimaal 3x per dag

Span de bovenbeenspier door uw knie maximaal te strekken. Hierbij de knieschijf optrekken.

Deze oefening kan in lig, zit en staand worden uitgevoerd.

2



5 sec. heffen
5 sec. rust
10x herhalen

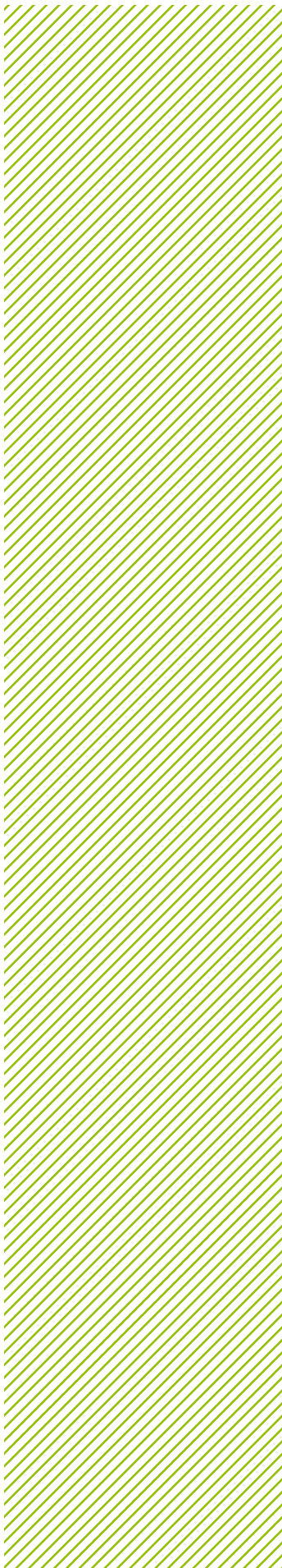
daarna 30 sec. rust

herhaal deze set 5x

Het totaal 3x per dag

Strek de knie maximaal door uw knieschijf op te trekken.

Hef het been **gestrekt** los van de onderlaag.



3a



minimaal 15 sec.
aanhouden

3x herhalen

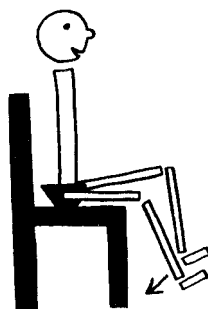
3x per dag

Buig de knie.

Over de grond schuiven met behulp van een handdoek / plastic zak vergemakkelijkt de oefening. (3a)

Help eventueel door het gezonde been **op** het geopereerde te leggen en voorzichtig mee te laten duwen. (3b)

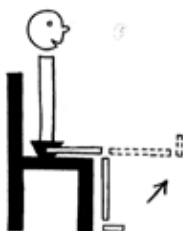
3b



Forceer nooit

Haalt u gemakkelijk 90°? Dan mag u deze oefening overslaan.

4

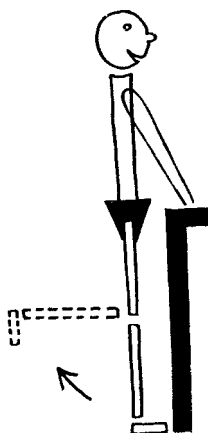


5x 5 sec.

3x per dag

Strek de knie zover u kunt; houd het been 5 tellen gestrekt vast. Laat het dan langzaam weer buigen.

5



5 sec. heffen

5 sec. rust

10x herhalen

daarna 30 sec. rust

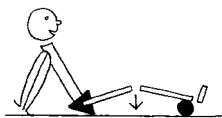
herhaal deze set

10x

totaal 3x per dag

Sta met uw bovenbeen tegen een tafel. Buig het been tot dat de knie haaks staat.

6



minimaal 15 sec.
aanhouden

3x herhalen

3x per dag

Bij **strek**problemen

Leg een opgerold handdoekje onder de achillespees. Span de bovenbeenspier aan en strek hierdoor de knie maximaal (druk de knieholte in de onderlaag).

Eventueel met de handen helpen.