

# De totale knieprothese

## Ergotherapeutisch advies

campus Sint-Augustinus  
Oosterveldlaan 24  
2610 Wilrijk  
tel. + 32 3 443 30 11

campus Sint-Vincentius  
Sint-Vincentiusstraat 20  
2018 Antwerpen  
tel. + 32 3 285 20 00

campus Sint-Jozef  
Molenstraat 19  
2640 Mortsel  
tel. + 32 3 444 12 11

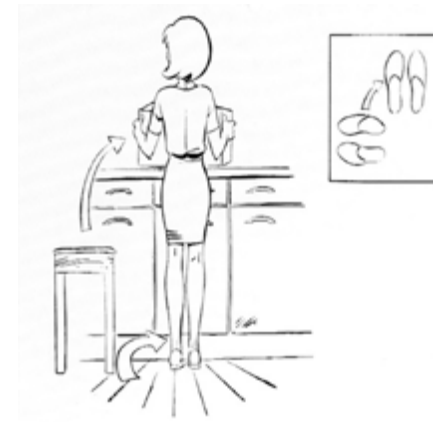
BTW BE 0428.651.017 - RPR Antwerpen  
gzaziekenhuizen@gza.be  
www.gzaziekenhuizen.be

# Inleiding

In deze brochure bieden wij je ergotherapeutisch advies aan zodat je ook na je knieprothese-operatie je zelfstandigheid zo optimaal mogelijk kunt bewaren. Je vindt hier enkele instructies om je knie de eerste weken te sparen, alsook nuttige tips rond aanpassingen en hulpmiddelen binnen het dagelijks leven.

# Algemene instructies

Na het plaatsen van een knieprothese is het belangrijk om je spieren, die het kniegewricht op haar plaats houden, te versterken. De kinesist zal je hier vanaf de eerste dag na je operatie bij helpen. Je zal ook zelf, gedurende de eerste weken van het genezingsproces, enkele bewegingen moeten vermijden om luxatie of ontwrichting van het kniegewricht te voorkomen.



1. Vermijd het hurken, bukken en het over elkaar slaan van je knieën.
2. Bruuske bewegingen en het zich plots omdraaien zonder je voeten te verplaatsen, is eveneens af te raden.

# Houdingen

## Liggen in bed

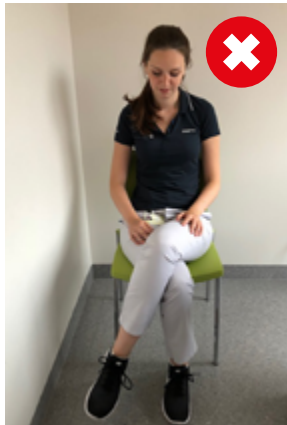
We raden aan om op je rug te liggen. In die houding plaats je geen kussen onder de knie om het uitstrekken van de knie te stimuleren. In zijligging kan je voor je comfort wel een kussen tussen beide knieën plaatsen.



## Zitten

Zorg ervoor dat je zo weinig mogelijk met gekruiste benen zit en laat je beide voeten op de grond steunen. Blijf niet te lang zitten en wissel af met houdingen in stand en lig. Om een goede zithoogte te bepalen, kijk je al zittend op de stoel/matras/zetel na of de hoek tussen je bovenbenen en romp niet kleiner is dan 90°.

**Tip:**  
Kies een hoge stoel met stevige zitting en armleuningen.



## Staan

Probeer je gewicht zoveel mogelijk over beide benen te verdelen. Zet hiervoor je voeten goed uit elkaar.

# Transfers

## In en uit bed

Ga op de rand van het bed zitten en schuif zo ver mogelijk naar achter op de matras. Probeer het "zware" been al zo veel mogelijk ondersteuning te geven van de matras. Plaats de voet van het niet-geopereerde been onder de voet van het geopereerde been en draai zo beide benen gelijktijdig in bed.

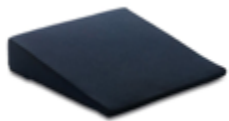


Een beenheffer is een hulpmiddel dat hierbij eventueel kan helpen. Hierbij gebruik je een hefboom waarbij de armen het been mee optillen. Je kan dit ook nabootsen met een riem, lange sjaal of handdoek.



## Van zit naar stand

Hoe hoger de zitting, hoe gemakkelijker je jezelf van zit naar stand zal kunnen opduwen. Je kan je stoelzitting steeds verhogen met een dik kussen of een wigkussen. Het is ook mogelijk om hiervoor aparte meubelverhogers te kopen. Zet steeds je geopereerde been naar voor terwijl je gaat zitten of staan en gebruik terwijl de kracht van je armen en je goede been.



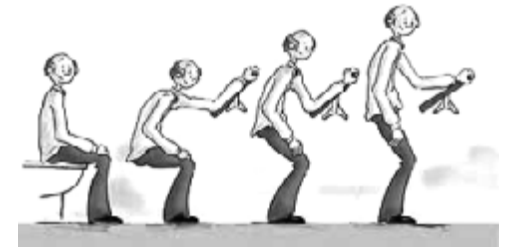
Wigkussen



Meubelverhogers

## Toilettransfer

Ook hier gelden dezelfde handelingen zoals eerder beschreven. Je toilet kan je verhogen met een toiletverhoger. Indien je nood hebt aan extra ondersteuning tijdens de transfers, kan je gebruik maken van handgrepen tegen de muur.



## Trap op- en aflopen

- Naar boven: Plaats eerst het niet-geopereerde been op de volgende trede en zet daarna pas het geopereerde been bij, trede per trede.
- Naar beneden: Plaats eerst het geopereerde been en zet dan pas het niet-geopereerde been bij.

# Activiteiten van het dagelijks leven

## In en uit de auto

Vraag aan de bestuurder om de passagierszetel zo ver mogelijk achteruit te plaatsen. Stap achteruit tot je met je knieholtes de wagen voelt. Ga zijdelings zitten door het geopereerde been gestrekt voor je te houden. Steun met één hand op de rugleuning van de zetel en met de andere hand op het dashboard. Beweeg het bekken en de benen in één blok, waarbij het geopereerde been bijna gestrekt ondersteund wordt door het niet-geopereerde been. Je kan eveneens je benen één voor één in de auto brengen door je geopereerde been vast te houden en steeds je romp mee te draaien.



### Tip:

Een draaischijf of een plastic zak op de autostoel kunnen de draaibeweging vereenvoudigen.



## Zich wassen

Vermijd het langdurig staan en voorzie een stoel in de badkamer. Voor het wassen van de benen en voeten kan je een borstel met lange steel gebruiken. Je kan hiervoor ook steeds een washandje op een badborstel bevestigen. Voor het afdrogen van de voeten kan je best een lange handdoek gebruiken.

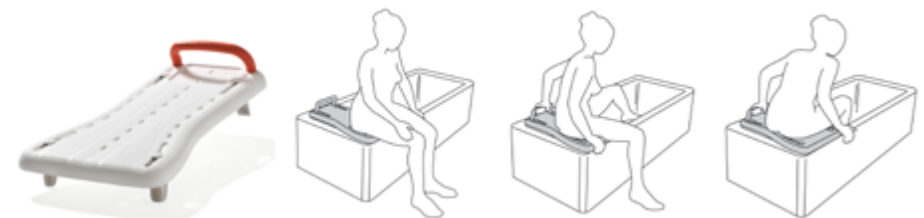


## Douche

Denk aan het plaatsen van antislipmateriaal (bv. badstrips) in de douche en maak eventueel gebruik van handgrepen voor extra steun. Plaats douchegel en shampoo op een hoogte. Een douchestoel laat je toe om zittend te douchen.

## Bad

Vermijd vooral tijdens de eerste weken het zitten op de bodem van de badkuip en maak eerder gebruik van een badplank. Ga zijdelings op de badplank zitten en breng je benen één voor één in het bad.



## Zich aankleden

Het is aangeraden om je zittend aan te kleden. Plaats het geopereerde been altijd eerst in het kledingstuk. Je kan een hulpmiddel gebruiken om een broek op te trekken. Hierbij verleng je je arm met een lange schoenlepel, kruk of heuplatjes. Heuplatjes kan je zelf maken door wasknijpers te bevestigen aan houten latjes van ongeveer 40 cm.



Lange schoenlepel



Kruk



Heuplatjes

## Kousen/schoenen aan- en uitdoen

Na de operatie draag je TED-kousen (witte anti-trombosekousen). Vraag steeds hulp om ze aan en uit te doen. Je kan voor andere kousen gebruik maken van een kousenaantrekker (verschillende varianten afhankelijk van de aard van de kousen).



Schoenlepel



Kousenaantrekker



Schoenen met velcro



Elastische veters



"Handsfree" schoenen

### Tip:

Om je schoenen aan te krijgen, kan je steeds gebruik maken van een lange schoenlepel. Wens je van je gesloten schoenen inschuif schoenen te maken, dan kunnen elastische schoenveters hierbij helpen.



## Iets oprapen van de grond

Steun met je hand op een stabiele ondergrond. Breng je gehele gewicht op je niet-geopereerde been. Buig nu je lichaam naar voor en hef gelijktijdig het geopereerde been naar achter.



### Tip:

Om voorwerpen van de grond op te rapen of om je te helpen bij het aantrekken van een (onder)broek kan je steeds gebruik maken van een verlengde arm/grijper of "helping hand" met lange steel (een barbecuetang kan eventueel als alternatief dienen).



Alle vernoemde hulpmiddelen in deze infobrochure kan je steeds uittesten met de ergotherapeut(e). Wanneer je een hulpmiddel wenst aan te kopen, begeef je je best naar een thuiszorgwinkel van de mutualiteit. Hiervoor zijn geen specifieke voorschriften nodig.

### Christelijke mutualiteit

Goed thuiszorgwinkels  
Tel. 03 205 69 29  
[www.thuiszorgwinkel.be](http://www.thuiszorgwinkel.be)

van de Wervestraat 57  
2060 Antwerpen

Boomsesteenweg 439  
2610 Wilrijk

Oude Bareellei 33  
2170 Merksem

Turnhoutsebaan 363  
2110 Wijnegem

Kapellensteenweg 73  
2920 Kalmthout

Ciamberlanidreef 82  
9120 Beveren

Arthur Vanderpoortenlaan 21  
2500 Lier

Antwerpsesteenweg 259  
2800 Mechelen

### Onafhankelijk Ziekenfonds

Boomsesteenweg 5  
2610 Wilrijk  
Tel. 03 201 84 97  
[www.oz.be/shop](http://www.oz.be/shop)  
[www.shopavita.be](http://www.shopavita.be)

### Socialistische Mutualiteit

Sint-Bernardsesteenweg 200  
2020 Antwerpen  
Tel. 0800 97 520  
Aan alle loketten kan je terecht voor de aankoop en ontleening van hulpmiddelen.

### Liberale Mutualiteit

Lange Nieuwstraat 109  
2000 Antwerpen  
Tel. 03 206 35 10

**We wensen je een spoedig herstel toe!**