BERGMAN CLINICS

Bewegen

Arthroscopische meniscectomie

u bent zojuist geopereerd aan uw knie en er is een meniscectomie uitgevoerd. De meniscus is een kraakbenige ring waar bij u een be- schadiging in zat. De orthopedisch chirurg heeft deze beschadiging weggehaald. Hierdoor kan uw knie weer optimaal functioneren. Om de operatie een goed en juist vervolg te geven is fysiotherapie van belang. In deze folder vindt u informatie over de periode waarin u revalideert.

Na de operatie

Enkele uren na de operatie komt de fysiothera- peut bij u langs. Deze bekijkt de knie en vertelt u aan welke instructies en regels u zich de eerste tijd zult moeten houden.

Instructies:

- Leg de knie zoveel mogelijk gestrekt en recht neer en plaats nooit een kussen onder de knie.
- Stimuleer de kniestrekking door deze in ‘de bank/bed’ te drukken en probeer indien mogelijk het been gestrekt te heffen.
- Koelen is, indien wenselijk, toegestaan (let op, niet langer dan 20 min)
- Niet te lang staan of lopen en gebruik hierbij uw krukken voor 3-5 dagen.
- De orthopedisch chirurg zal zich aan het einde van de dag samen met de fysiotherapeut aan uw bed bezoeken.

Revalidatie

Fysiotherapie is van belang om een zo optimaal mogelijk resultaat te bewerkstelligen. De mobili- teit, kracht en stabiliteit zal verbeteren en hier- door zult u uw activiteiten in uw dagelijks leven beter kunnen oppakken. U krijgt bij het verlaten van de kliniek een verwijzing mee voor de fysio- therapeut waar u behandeld gaat worden.

Een aantal punten:

- Na 3-5 dagen mag u, indien u normaal en pijnvrij kan lopen, lopen zonder krukken.
- Op geleide van pijn en zwelling mag u uw activiteiten weer gaan hervatten.
- Een operatie van de meniscus aan de bui- tenzijde van de knie (lateraal) komt minder vaak voor. De revalidatie kan meer tijd in beslag nemen. Dit zorgt ook voor meer reac- tiviteit zoals vocht en pijnklachten.

Naar huis

Zodra u naar huis mag krijgt u een verwijzing mee voor uw fysiotherapeut. U kunt u het beste laten behandelen door een fysiotherapeut die ervaring en voorzieningen heeft op het gebied van knierevali- datie.
Na 2 weken wordt u terug verwacht op het controle spreekuur. De fysiotherapeut zal deze ondersteu- nend en parallel aan het spreekuur van de orthopedisch chirurg uitvoeren. Bij bijzonderheden zal de fysiotherapeut de orthopedisch chirurg hierover inlichten.

Veelgestelde vragen

Het voelt alsof mijn geopereerde knie ’gekneusd’ is. Wat is dit?

Dit kan voorkomen na de operatie doordat u een band om krijgt tijdens de operatie waar door u zo weinig mogelijk bloed in uw been heeft. Dit kan een gekneusd gevoel geven. Dit gaat vanzelf weer over.

Mijn litteken is erg gevoelig bij het knielen?
Dat kan voorkomen en verdwijnt normaal gesproken binnen 3 maanden.

Ik blijf een dikke knie houden?
In de eerste fase kan het voorkomen dat uw knie dik is. Dit is een gevolg van het spoelen van de knie tijdens de operatie en het ontstekingsproces. Overleg met uw fysiotherapeut als dit voor uw gevoel langer dan nor maal aanhoudt.

Mijn knie en onderbeen laten een combinatie zien van zwelling, pijn, warm, rood (verkleuring) en de huid transpireert, is dit normaal?
Neemt u direct contact op met de kliniek en vraag naar de beoordeling van de orthopedisch chirurg.

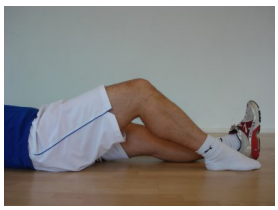
Mag het geopereerde been gelijk al belast worden?
U mag nadat u met de fysiotherapeut gelopen heeft de knie op geleide van de pijn en de zwelling belasten. Het advies is om de eerste 3-5 dagen met krukken te lopen.

Wanneer mag ik weer auto rijden?
U mag weer autorijden als u zonder krukken volledig pijnvrij en met normale functie de knie kunt belasten tenzij anders aangegeven door uw arts.

Wanneer mag ik weer douchen?
U krijgt van de verpleging uitleg over de wondverzorging. Zij geven aan wanneer u weer mag douchen. Over het algemeen mag u nadat het drukverband er af is, en de wondjes afgedekt zijn met waterafstotende pleisters, douchen.

Oefeningen voor thuis

MOBILITEIT
Oefening 1. Ga met gestrekte benen op de rug liggen. Buig de ge- opereerde knie tot max. 90 graden terwijl de voet over de bank/bed glijdt. Strek vervolgens het been weer. Herhaal deze oefening 15 maal 2 tot 3 keer per dag



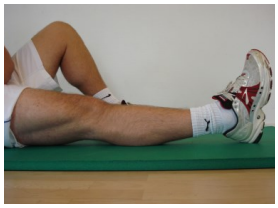
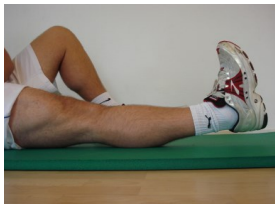
Oefening 2. Ga met gestrekte benen op de grond zitten en plaats een rol onder de enkel van het geopereerde been. Ontspan het geopereerde been en laat de knie door- zakken. Houdt deze oefening 10 min. aan.

Oefening 3. Ga met gestrekte benen op de bed/bank zitten. Be- weeg één voor één uw voeten zodat u uw kuit aan- spant. Beweeg u tenen richting uw onderbeen en weer helemaal van u af. Herhaal deze oefening 15

SPIERFUNCTIEVERBETEREND

Oefening 1. De volgende oefening wordt uitgevoerd in 3 stappen.
Stap 1: Ga met gestrekte benen op de bed/bank zit- ten. Druk de knie van het geopereerde been in de grond (span de bovenbeenspieren aan) en voel hierbij de spanning in het bovenbeen. Laat daarna los. Her- haal deze oefening in hoog tempo 15 maal. 2 tot 3 keer per dag

Stap 2: Leun naar achteren en steun op de ellebogen. Herhaal stap 1 en trek daarbij de voet van het geope- reerde been naar je toe.

Stap 3: Ga rechtop zitten. Herhaal stap 1 en 2. Draai daarbij het geopereerde been naar buiten en hef het gestrekte been ongeveer 5 cm vanaf de grond en ga weer terug. Herhaal deze oefening 15 maal.

Revalidatie protocol*

Week 0-2

- Accent op extensie en lopen
- Op geleide van pijn, zwelling en functie knie be- lasten
- Eerste 3-5 dagen belasten met krukken, langer op indicatie
- Muscle setting exercises
- Hervatten lichte ADL activiteiten

Week 2-6

- Full ROM na 4 tot 6 weken
- VAS verminderd naar 0-2 na 6 weken
- Opbouw mantelspanning knie
- Normaliseren looppatroon
- Opbouw training grondmotorische eigen- schappen

Week 6-12

- Full ROM onderhouden
- Opbouw ADL fase d.m.v. statische en dynami-
- sche stabiliteitstraining
- VAS na 12 weken verminderd naar 0.
- Trainen alle grondmotorische eigenschap-pen.
- Hervatten sportbelasting in overleg

* Dit protocol is een globale weergave hoe de revalidatie eruit moet komen te zien.

Meer informatie of vragen

Voor vragen of meer informatie kunt u contact opnemen met de afdeling fysiotherapie:
secretariaatnaarden@fysioholland.nl
Telefoon: 088 70 80 860

Colofon

Uitgave van de afdeling fysiotherapie, i.s.m.
Drs. H. van der Hoeven, orthopedisch chirurg
Drs. Feilzer, orthopedisch chirurg
Drs. de Meulemeester, orthopedisch chirurg
Drs. Engelsma, orthopedisch chirurg

Bezoekadres

Rijksweg 69, 1411 GE Naarden

Internet

www.fysioholland.nl
www.bergmanclinics.nl