



Revalidatieoefeningen na een totale knieprothese

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
BUIGEN KNIE IN RUGLIG	4
BUIGEN KNIE IN ZIT	7
BUIGEN KNIE IN STAND	11
OPSPANNEN VAN DE VOORSTE DIJBEENSPIER	14
OEFENEN VAN HEUP- EN KUITSPIEREN	18
STREKKEN VAN DE KNIE	21

Welkom in UZ Leuven.

Om de revalidatie na het plaatsen van een knieprothese vlot te laten verlopen, is het belangrijk dat u zelf voldoende oefent. Aandachtspunten daarbij zijn:

- het buigen en strekken van de knie,
- het leren controleren van de dijspier,
- het trainen van heup- en kuitspieren.

De kinesitherapeuten van de afdeling ontwikkelden dit oefenboekje met basisoefeningen om u te helpen goed te revalideren. Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis zullen zij de oefeningen samen met u doornemen, zodat u er nadien zelf mee aan de slag kan.

Wij wensen u een aangenaam verblijf en een vlot en spoedig herstel.

Het orthopedisch knieteam van UZ Leuven

BUIGEN KNIE IN RUGLIG



Uitgangshouding: ruglig of langzit met de benen gestrekt

Oefening:

- Schuif de voet van het geopereerde been zo ver mogelijk naar u toe.
- Houd de eindpositie 3 seconden aan.
- Strek het been langzaam.

VARIANTEN

A



Zelfde uitgangshouding

Oefening:

- Doe de hierboven beschreven oefening, maar ondersteun nu met de handen de dij bij het buigen.

B



Zelfde uitgangshouding

Oefening:

- Doe de hierboven beschreven oefening, maar ondersteun bij het buigen met een windel (of sjaal) of elastische band (bv. Thera-Band®) rond de voet.

C



Uitgangshouding: ruglig met beide hielen op een grote bal

Oefening:

- Breng beide knieën naar de borst, terwijl de hielen contact houden met de bal.
- Houd de eindpositie 3 seconden aan. De handen mogen de dijen ondersteunen.

BUIGEN KNIE IN ZIT



Uitgangshouding: zittend op een stoel of lage tafel met de voeten gesteund op de grond

Oefening:

- Glijd met de voet van het geopereerde been zo ver mogelijk naar achter.
- Probeer telkens een beetje verder naar achteren te glijden en houd die positie 3 seconden aan.
- Schuif de voet weer naar voren.

Tips om makkelijker naar achter te glijden:

- ✓ Zit op een 'hoge' stoel door een kussen op het zitvlak te leggen.
- ✓ Leg een handdoek of skateboard onder de voet.
- ✓ Draag een (rol)schaats aan de voet.

VARIANTEN

A



Uitgangshouding: zittend op de rand van een tafel of hoge stoel, zonder met de voeten te steunen. Het niet-geopereerde been ondersteunt het geopereerde been.

Oefening:

- Duw met het geopereerde been tegen het niet-geopereerde been en buig de knie zo ver mogelijk.
- Houd de eindpositie 3 seconden aan.
- Strek de knie.

B



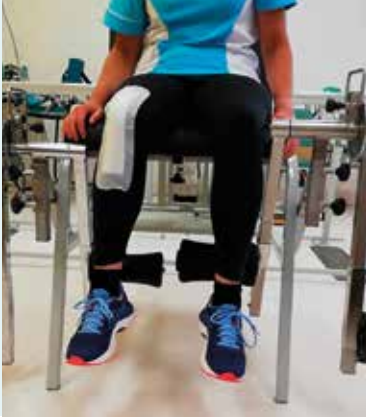
Uitgangshouding: zittend op een stoel met wieltjes (bv. bureaustoel) met de benen gebogen en de voeten plat op de grond. Houd u met de handen vast aan een tafel.

Oefening:

- Buig de knieën zo ver mogelijk door het stoeltje naar voren te rollen, zonder de voeten te verplaatsen.
- Houd de eindpositie 3 seconden aan.
- Strek de knie langzaam. De voeten blijven de hele oefening op dezelfde plaats staan.

EXTRA OEFENING

Als de vorige oefeningen vlot lukten, kunt u deze extra oefening nog proberen.



Uitgangshouding: zittend op de rand van een tafel of hoge stoel, zonder met de voeten te steunen

Oefening:

- Laat uw benen gedurende 3 seconden hangen.
- Als dat lukt, kunt u afwisselend naar voren en naar achteren wiebelen met de benen.

BUIGEN KNIE IN STAND

A



Uitgangshouding: het geopereerde been met de voet plat op de eerste trede van een trap

Oefening:

- Buig de geopereerde knie door uw gewicht naar voren te verplaatsen terwijl de voet op de eerste trede blijft.
- Houd de eindpositie 3 seconden aan.
- Strek de knie opnieuw door uw gewicht naar het achterste been te verplaatsen.

B



Uitgangshouding: rechtopstaand met de voeten op schouderbreedte en de tenen vooruit, indien nodig met de handen steunend op een tafel

Oefening:

- Buig de beide benen terwijl ze evenwijdig blijven staan en de knieën naar voren wijzen.
- Uw romp mag licht naar voren buigen.
- Houd de eindpositie 3 seconden aan.
- Strek de knieën opnieuw.

C



Uitgangshouding: rechtopstaand met de voeten op schouderbreedte en met de handen steunend op een tafel of stoel

Oefening:

- Breng de hiel van het geopereerde been in de richting van uw zitvlak, terwijl uw romp recht blijft.
- Houd de eindpositie 3 seconden aan.
- Laat de voet langzaam weer zakken.

OPSPANNEN VAN DE VOORSTE DIJBEENSPIER

De quadriceps is de spier gelegen aan de voorkant van het bovenbeen. Deze spier is belangrijk voor het stabiliseren en het strekken van de knie. Ook bij het stappen en bij het uitvoeren van transfers (bv. in en uit bed stappen, rechtstaan en gaan zitten) speelt de quadriceps een belangrijke rol. Na het plaatsen van een totale knieprothese moet deze spier opnieuw getraind worden. De volgende oefeningen kunnen u daarbij helpen.

A



Uitgangshouding: ruglig of langzit met de benen gestrekt

Oefening:

- Duw de knie lichtjes naar beneden en trek de knieschijf op.
- Houd deze positie 3 seconden aan.

B

Uitgangshouding: liggend op de niet-geopereerde zijde, met een kussen tussen de benen en de benen licht gebogen

Oefening:

- Streck de knie door het onderbeen naar voren te bewegen, zonder dat het bovenbeen mee beweegt.
- Houd deze positie 3 seconden aan.
- Buig het been opnieuw licht. Het bovenbeen beweegt niet tijdens de volledige oefening.

C

Uitgangshouding: zittend op een stoel met de voeten steunend op de grond

Oefening:

- Probeer de knie te strekken door met de voet van de grond los te komen. Let erop dat het bovenbeen op de stoel blijft liggen.
- Houd de eindpositie 3 seconden aan.
- Zet de voet langzaam weer op de grond.

D



Uitgangshouding: ruglig met de geopereerde knie op een (rol)kussen

Oefening:

- Druk met de knie in het kussen en hef tegelijkertijd de voet op.
- Houd de eindpositie 3 seconden aan.
- Laat de voet langzaam weer zakken.

E



Uitgangshouding: ruglig met de benen gestrekt

Oefening:

- Hef het geopereerde been gestrekt op.
- Leg het been langzaam weer neer.

F

Een andere manier om de dijspier te trainen is rechtekomen van en weer gaan zitten op een stoel. Belangrijk daarbij is dat beide benen belast worden en vooral dat het opnieuw gaan zitten gecontroleerd verloopt. U mag niet op de stoel 'ploffen'. In het begin kan het nodig zijn om met de handen te steunen op de armleuningen van de stoel. Met deze oefening traint u naast de dijspier ook de spieren aan de achterkant van de dij (harmstrings).

G**Oefening:**

- Stap met de voet op een trede en stap er weer af. Start met een trede van 5 cm hoog.
- Wissel het geopereerde en het niet-geopereerde been af.

OEFENEN VAN HEUP- EN KUITSPIEREN

A



Uitgangshouding: liggend op de niet-geopereerde zijde met de knieën licht gebogen en de enkels op elkaar

Oefening:

- Draai de knie van het geopereerde been open terwijl de enkels op elkaar blijven.
- Houd de eindpositie 3 seconden aan. Zorg dat uw bekken niet meedraait naar achteren.
- Laat de knie langzaam weer zakken.

B

Uitgangshouding: liggend op de niet-geopereerde zijde met het bovenste been gestrekt en het onderste been licht gebogen. Zorg ervoor dat u in evenwicht bent.

Oefening:

- Hef het geopereerde been gestrekt zonder naar voren te komen.
- Houd de eindpositie 3 seconden aan. Zorg dat uw bekken niet naar achteren draait.
- Laat het been langzaam weer zakken.

C

Uitgangshouding: ruglig met de benen gebogen en de handen liggend naast het lichaam

Oefening:

- Hef uw zitvlak op.
- Houd de eindpositie 3 seconden aan.
- Laat uw zitvlak langzaam weer zakken.

D



Uitgangshouding: rechtopstaand met uw voeten op de grond

Oefening:

- Ga op de tenen staan.
- Houd deze positie 5 seconden aan.
- Laat de hielen weer zakken.

STREKKEN VAN DE KNIE

Het volledig kunnen strekken van de knie is een voorwaarde om normaal te kunnen stappen.

A



Uitgangshouding: zittend op een stoel met de voet van het geopeerde been op een andere stoel. De knie is daarbij niet ondersteund.

Oefening:

- Start met enkele minuten in deze houding te zitten.
- Bouw stilaan op naar een kwartier.
- Herhaal deze oefening 5 keer per dag.

B



Uitgangshouding: ruglig met de benen gestrekt en een gewichtje van 3 kg verdeeld aan beide kanten van de knie (bijvoorbeeld een flesje gevuld met zand aan beide kanten van de knie, samengehouden in een zakje dat over de knie ligt). U kunt dit combineren met een opgerolde handdoek onder de hiel.

Oefening:

- Start met enkele minuten in deze houding te liggen.
- Bouw stilaan op naar een kwartier.
- Herhaal deze oefening 5 keer per dag.

© december 2020 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst orthopedie in samenwerking met de dienst communicatie

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701302.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier
via www.mynexuzhealth.be
of download de app

