

# Knieprothese: thuisprogramma

## Fase 1:

- Eerste 2 weken na operatie
- Probeer deze oefeningen 3x/dag te doen

## Oefening 1



Ter bevordering van het plooiën, kun je een kwartiertje pendelen op tafel.

## Oefening 2



Om het strekken van uw been te oefenen, kun je:

- Terwijl u op tafel zit, uw voet op een stoel of bankje leggen en uw knie actief naar de grond duwen.
- Uw kuit stretchen door uw geopereerde been gestrekt achteruit te plaatsen, uw voet plat op de grond te houden en met uw niet-geopereerde knie naar de muur te bewegen.

Dit hou je 10 sec en doe je 10x.

### Oefening 3



Om uw dijbeenspier (quadriceps) te oefenen, legt u uw been op de zetel met een opgerolde handdoek onder uw knie. U spant uw spier op door uw knie in de handdoek te duwen. U let er daarbij op dat u voornamelijk de binnenkant van uw dijbeenspier opspant.

Dit hou je 10 sec aan en doe je 30x.

# Knieprothese : thuisprogramma

## Fase 2:

Indien bepaalde oefeningen nog niet zouden lukken, doe je de oefeningen verder van fase 1.  
Ook de oefeningen voor het strekken doe je sowieso verder als in fase 1.

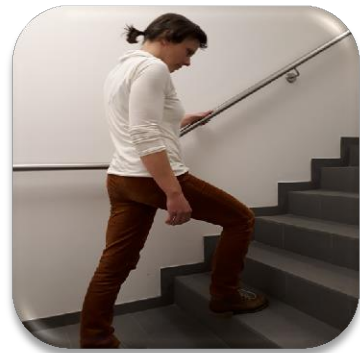
### Oefening 1



Fietsen op souplesse (op lichtste weerstand) om het plooiën van uw knie te bevorderen. U probeert stelselmatig uw zadel wat lager te plaatsen om verder te kunnen plooiën.

Ten vroegste 4 weken na het plaatsen van uw knieprothese kunt u wat weerstand zetten op uw fiets. Zet daarbij uw zadel op een comfortabele hoogte om gemakkelijk rond te draaien.

### Oefening 2



Om uw bovenbeenspieren verder te oefenen, kun je:

- Met uw voet op een bankje, duwt u uw knie naar beneden en pas daarna heft u uw voet van het bankje. Dit hou je 10 sec aan. U probeert op te bouwen van 3 series van 5 keer naar 10 series van 5 keer.
- Met uw geopereerde been één trapje opgaan en met uw niet-geopereerde been traag één trapje afstappen. Hou daarbij steeds de leuning vast. U probeert op te bouwen van 3 series van 5 keer.