

+ Revalidatie



Fysiotherapie na
dagbehandeling



Fysiotherapie na dagbehandeling

U heeft onlangs een ingreep in dagbehandeling ondergaan.

Deze folder is een aanvulling op de preoperatieve informatiesessie die u heeft ontvangen op de afdeling revalidatie. In deze folders kunt u de instructies voor thuis nog eens op uw gemak doorlezen.

Het is niet altijd noodzakelijk om direct na ontslag met fysiotherapie te starten. Uw arts zal u bij de controle afspraak beoordelen of fysiotherapie gewenst is.

Kijk operatie aan de knie

Kruk lopen

Twee krukken, gelijktijdig met het geopereerde been naar voren zetten. Dan het andere been er voorbij zetten. U mag het geopereerde been belasten, tenzij de arts anders adviseert



Trap op

U stapt eerst met het goede been de trede op, daarna het geopereerde been samen met de krukken op de eerste trede bijplaatsen. Wanneer u traploopt heeft u altijd een kruk in uw ene hand en in de andere hand de trapleuning. Alleen indien geen trapleuning aanwezig gebruikt u twee krukken.

Trap af

Eerst de kruk en het geopereerde been naar beneden daarna plaatst u het goede been naar beneden

Lopen met een looprek

Wanneer u loopt met een looprek zet u altijd eerst het looprek naar voren, daarna beweegt u het geopereerde been naar voren en tot slot plaats u het goede been bij.

Zitten

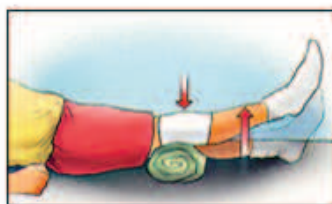
Wanneer u wilt gaan plaats nemen op een stoel plaats dan altijd u geopereerde been iets naar voren.

Plaats uw been horizontaal op een bankje of kruk.

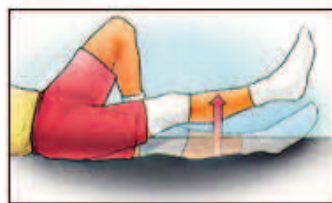


Oefeningen

De oefeningen mogen geen pijn geven op moment van oefenen of erna! Doe de oefeningen ongeveer 5x per dag.



1. In ruglig met een opgerolde handdoek in de knieholte. Streck de knie en hou 5 sec. vast. Daarna langzaam laten zakken.



2. In ruglig, been plat op de ondergrond. Span het bovenbeen aan en til het been gestrekt ongeveer 5 cm. op. 5 seconden vasthouden en weer langzaam laten zakken.

___ series van ___ herhalingen.



3. In ruglig, met beide benen licht gebogen. Voeten op de ondergrond en probeer de hielen richting de billen te trekken, waardoor de spieren aan de achterkant van de bovenbenen aanspannen. Laat geen beweging plaatsvinden. Ongeveer 5 sec. vasthouden.

___ series van ___ herhalingen.

4. Voor een goede doorbloeding raden we u aan regelmatig uw voet te bewegen, door uw tenen naar u toe te trekken en weer weg te duwen en rondjes met uw voet te draaien.

Adviezen

- Bij zwelling en pijn kunt u 15 min een ijskompres gebruiken. Nooit rechtstreeks op de huid, gebruik altijd een doek ertussen.
- Verwijder na de eerste dag het drukverband en ga door met oefenen.
- Gedurende de eerste 2 dagen legt u het been hoog tijdens het zitten.
- Breid de loopafstand uit zolang het gaat. U stopt als de pijn toeneemt of uw knie warm of dik wordt.
- Zorg ervoor de eerste week niet te hurken of te bukken.
- Vermijd autorijden in de eerste week.

Werken

Wanneer u weer kunt gaan werken hangt grotendeels af van het soort werk dat u doet. Overleg met uw behandelende arts of fysiotherapeut.

Plaat/shroeven verwijderen uit heup, been of voet

Kruk lopen en oefening: Zie kijkoperatie knie

Adviezen

- Afhankelijk van de operatie wordt bepaald hoe en hoelang u met krukken loopt.
- Bij zwelling en ter pijnbestrijding kunt u gedurende 15 minuten een ijskompres gebruiken. Doe dit nooit rechtstreeks op de huid, gebruik altijd een doek ertussen.
- Loopafstand geleidelijk uitbreiden.

Werken

Wanneer u weer kunt gaan werken hangt grotendeels af van het soort werk dat u doet. Overleg met uw behandelende arts of fysiotherapeut.

Voor meer informatie neem contact met:

Afdeling Revalidatie en Paramedische ondersteuning

Tel: 527-4600

Fax: 588-2576

Dr. Horacio E. Oduber Hospital

Dr. Horacio E. Oduber Boulevard # 1

Tel: (+297) 527 4000

www.arubahospital.com