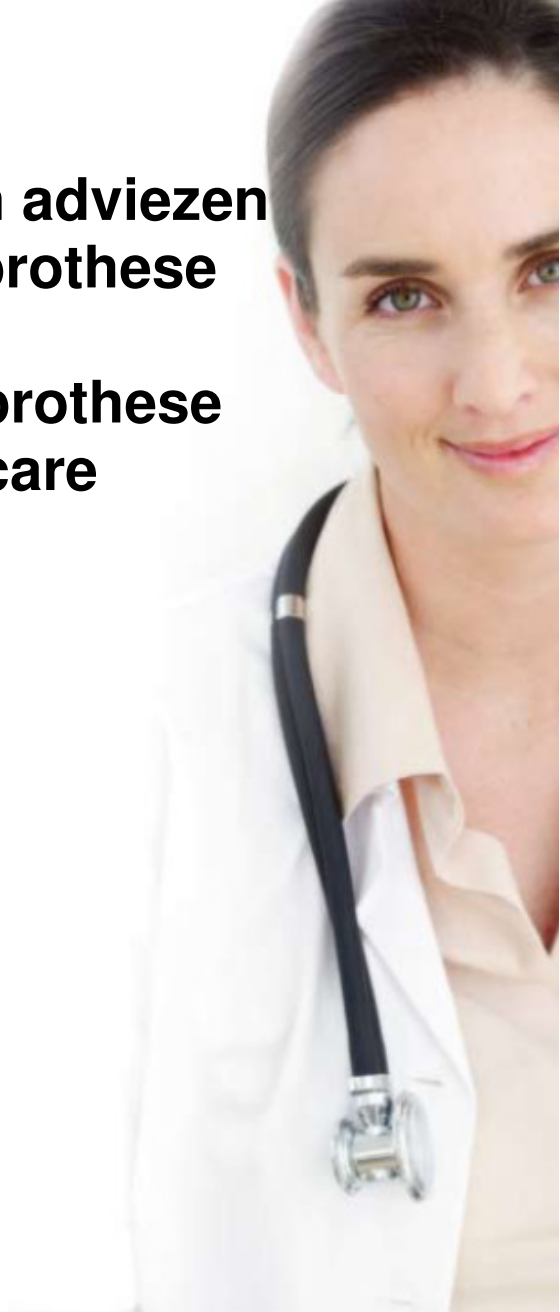


**Leefregels en adviezen  
Halve knieprothese  
en  
Totale knieprothese  
Ortho-care  
1**



## **Leefregels voor mensen met een knieprothese**

Voor een optimaal herstel is het verstandig wanneer u de onderstaande leefregels gedurende de eerste 3 maanden na de operatie hanteert.

- Bukken en hurken zal de eerste tijd niet mogelijk zijn omdat u uw knie nog niet geheel kunt buigen. Wanneer het buigen van de knie mogelijk is zult u tot een bepaalde grens kunnen bukken en hurken.
- U mag langere tijd staan, bijvoorbeeld aan een aanrecht.
- Probeer op uw rug te slapen, zodat uw benen in een licht gebogen of gestrekte stand liggen.
- Wanneer u gebruik maakt van een stoel of toilet, probeer de zithoogte goed in te schatten. Steek uw geopereerde been iets naar voren wanneer u ver moet doorzakken. Dit is nodig wanneer u uw knie nog niet geheel kunt buigen. De knie wordt op deze manier niet geforceerd.
- In overleg met uw arts kan en mag u na ongeveer zes weken zwemmen.
- Gymnastiek en (beperkt) sporten kan en mag na ongeveer drie maanden in overleg met uw arts.

### **In en uit de auto stappen.**

- Zet de autostoel zover mogelijk naar achteren als voorbereiding op het in en uitstappen.
- Ga met uw rug naar de auto staan.
- Plaats één hand tegen de rugleuning van de autostoel en een andere hand op het dashboard en ga zitten.
- Zorg ervoor dat u uw benen en romp in een keer naar binnen draait. U kunt eventueel een plastic zak op uw zitting leggen, zodat draaien soepel verloopt. Tijdens het rijden dient u de plastic zak te verwijderen in verband met gevaar voor wegglijden bij hard remmen.
- Zet u auto bij voorkeur niet direct naast een stoeprand omdat u anders bij in en uitstappen op een hoger niveau staat.

## **Huishoudelijke taken**

- Huishoudelijk werk zoals bijvoorbeeld stof afnemen is toegestaan, wanneer u een staande houding aanneemt.
- U mag de eerste maanden geen zware activiteiten verrichten.
- Het is raadzaam om tijdelijk huishoudelijke hulp te organiseren. Wanneer u dit wenst dient u tijdig contact op te nemen met uw gemeente.
- Vraag indien mogelijk hulp van mensen uit uw omgeving voor activiteiten zoals de container plaatsen, afwassen en boodschappen doen.
- Voor uw boodschappen zou u gebruik kunnen maken van de boodschappenservice van een supermarkt bij u in de buurt.

## **Voeding en maaltijdvoorbereiding**

- Reserveer een plekje op de aanrecht voor spullen die u vaak nodig heeft zodat u niet telkens moeilijk te bereiken kastjes hoeft in te gaan. U kunt deze spullen afdekken met een schone handdoek. Wanneer er weinig ruimte op het aanrecht is kunt u overwegen om een extra tafeltje naast het aanrecht te plaatsen.
- Voor het afgieten van pannen is het aan te raden om gebruik te maken van een vergiet zodat u uw handen vrij kunt houden om te steunen.
- Plaats een stoel bij het aanrecht, zodat u bij vermoeidheid en activiteiten die u zittend kunt uitvoeren, daar gebruik van kunt maken.
- Maak eventueel gebruik van kant en klare maaltijden uit de supermarkt.
- Schakel eventueel 'tafeltje dek je' in. Aan te vragen via de gemeente.

## **Persoonlijke verzorging**

- Plaats een tuinstoel in de badkamer, douche of aan de wastafel.
- Wanneer de badkamer moeilijk te bereiken is, raden wij u aan om uzelf tijdelijk aan het aanrecht te verzorgen.
- Plaats steunen in douche en toilet.
- Indien u ondersteuning nodig heeft bij de verzorging, zal dit met u besproken worden tijdens uw opname.
- Omdat ver vooroverbuigen voorkomen dient te worden raden wij u aan uw voeten te wassen met behulp van een tenenwasser of badborstel. Voor het drogen kunt u gebruik maken van een föhn.

## **Hulpmiddelen**

- Tenenwasser
- Lange schoenlepel
- Elastische schoenveters
- Verhoogde stoel.
- Douche stoel, tuinstoel of po- stoel.
- Boodschappenservice van de supermarkt
- Rugzak of heuptas voor wanneer u met krukken loopt.
- Een mobiele telefoon, zodat u in geval van nood iemand kunt waarschuwen. U kunt belangrijke nummers inprogrammeren.
- Spreek eventueel vaste contactmomenten af met naasten zodat u kunt overleggen wanneer er zich problemen voordoen.

**[www.orthopediegeldrop.nl](http://www.orthopediegeldrop.nl)**

**[www.st-anna.nl](http://www.st-anna.nl)**

**ORT001  
06-08**