

Orthopedie  
040 286 4864

Als je een nieuwe knie hebt gekregen, start je kort na de operatie al met revalideren. De fysiotherapeut komt bij je langs op de afdeling. Samen probeer je te lopen en oefeningen te doen. Je blijft meestal maar 1 nacht in het ziekenhuis. De dagen na de operatie worden de oefeningen steeds verder uitgebreid. Zo kun je binnen een paar dagen meestal weer (trap)lopen met krukken of een rollator. Ook, krijg je van je specialist een verwijzing mee voor fysiotherapie. Je kunt revalideren bij een fysiotherapeut bij je in de buurt, op de polikliniek fysiotherapie van het Anna Ziekenhuis of bij Anna TopSupport.

### **Knierevalidatie in een groep**

Kies je na het plaatsen van een nieuwe knie voor revalidatie bij het Anna Ziekenhuis? Dan revalideer je in een groep op de polikliniek Fysiotherapie. Met persoonlijke oefeningen en groepsoefeningen verbeteren we je beweeglijkheid, spierkracht en de stabiliteit van je knie. Daarnaast ligt de focus op goed lopen en het verbeteren van je conditie. Zo kun je snel weer werken, sporten en je dagelijkse activiteiten weer oppakken.

### **Lopen met krukken na een knieoperatie**

De eerste weken na het plaatsen van een nieuwe knie loop je op krukken. Hoe lang je met krukken loopt bespreek je met de fysiotherapeut. De eerst 4 weken loop je vaak met 2 krukken en daarna 2 weken met 1 kruk. Bij een goed looppatroon kun je het lopen met krukken eerder afbouwen.

### **Met een nieuwe knie oefeningen doen om de knie te versterken**

Het is belangrijk om de spieren rond je knie te versterken. In onze Patient Journey app vind je veel oefeningen die je helpen bij je revalidatie. In de app staat ook allerlei uitgebreide informatie en een filmpje over revalideren na een knieprothese. Handig om op zak te hebben en snel te kunnen raadplegen.



Scan om het  
youtubefilmpje te  
bekijken. [youtube](#)

### **Veelgestelde vragen**

#### **Hoelang duurt revalidatie met een knieprothese?**

Revalideren na het plaatsen van een nieuwe knie kan 6 tot 12 maanden duren.

#### **Wanneer moet ik contact opnemen als ik pijn of klachten na mijn knieoperatie heb?**

Als je koorts krijgt in de eerste 3 maanden na de operatie neem je contact op met het Anna Ziekenhuis. Ook als de wond lekt, je nieuwe knie dik, rood of pijnlijk wordt, of als de stand van je knie verandert, neem je contact op.

### **Kan ik sporten met een nieuwe knie?**

Niet alle sporten zijn geschikt met een knieprothese. Wandelen, zwemmen, golfen en fietsen met een nieuwe knie kun je vaak gewoon doen. Sporten zoals basketbal, voetbal, joggen en volleybal na een knieoperatie raden artsen af. Overleg met je fysiotherapeut wat je wensen zijn en welke sport voor jou mogelijk is.

### **Patient Journey App**

Uitgebreide informatie over revalidatie na een nieuwe knie vind je in onze Patient Journey app.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar  
[www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/ort905-revalidatie-na-een-knieprothese/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/ort905-revalidatie-na-een-knieprothese/)

Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



ORT905  
27-03-2024