

Orthopedie  
040 286 4864

Als je een kunstheup (heupprothese) of kunstknie (knieprothese) hebt gekregen, start je kort na de operatie al met revalideren. Na de operatie komt in de loop van de dag de fysiotherapeut al bij je langs. Met behulp van een loophulpmiddel (een walker) probeer je te lopen en oefeningen te doen. De dagen na de operatie bekijkt de fysiotherapeut of je al kunt lopen met krukken of rollator en of je al kunt traplopen. De oefeningen worden steeds verder uitgebreid. Na je ontslag uit het ziekenhuis is het belangrijk dat je wordt nabehandeld door een fysiotherapeut. Je krijgt hiervoor van je specialist een verwijzing mee. Je kunt fysiotherapie volgen bij een fysiotherapeut bij jou in de buurt of op de polikliniek van het Anna Ziekenhuis.

### **Patient Journey app**

Je kunt als patiënt van het Anna Ziekenhuis gebruik maken van onze Patient Journey app. Voor patiënten die een nieuwe heup of knie krijgen, staat er veel informatie in deze app. De app help je om je goed voor te bereiden op de operatie en de revalidatie. Je kunt in de app bijvoorbeeld de oefeningen zien die je gaat uitvoeren tijdens de revalidatie. Je kunt de Patient Journey app gratis downloaden via de App store of Play Store.

### **Hoe gaat revalidatie na nieuwe heup of knie in zijn werk?**

Bij het Anna Ziekenhuis revalideer je na het plaatsen van een nieuwe heup of knie in groepsverband op de polikliniek fysiotherapie. Met individuele oefeningen en groepsoefeningen optimaliseren we je beweeglijkheid, spierkracht en de stabiliteit van je heup of knie. Daarnaast is de therapie gericht op het krijgen van een goed looppatroon, het vergroten van de conditie en het oppakken van dagelijkse activiteiten, zoals sport en werk. Je loopt maximaal 6 weken met krukken, waarvan 4 weken met 2 krukken en 2 weken met 1 kruk. Bij een goed looppatroon kan het lopen met krukken eerder worden afgebouwd.

### **Revalidatie na nieuwe heup of knie bij het Anna Ziekenhuis**

De fysiotherapeuten van de polikliniek kunnen als het nodig is ook makkelijk schakelen met je behandelend arts over je situatie. Op de polikliniek fysiotherapie in het Anna Ziekenhuis werken we volgens landelijke richtlijnen, actuele protocollen en de nieuwste wetenschappelijke inzichten.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar [www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/ort913-revalidatie-na-nieuwe-heup-of-knie/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/ort913-revalidatie-na-nieuwe-heup-of-knie/)  
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



ORT913  
31-03-2024