



***oefeningen om uit te  
voeren vóór uw  
knie-operatie***

Geachte patiënt,

U wordt binnenkort geopereerd aan de knie.

Om uw revalidatie na de operatie zo optimaal mogelijk te laten verlopen vragen we u vooraf oefeningen te doen voor uw knie.

De oefeningen die in deze brochure zijn beschreven hebben tot doel uw beweeglijkheid te verhogen en uw spierfunctie te verbeteren. Zo kan u zelf bijdragen tot een optimaal resultaat van de ingreep.

Indien er tijdens de oefeningen pijn zou optreden, verminder dan de zwaarte van uw oefeningen.

Na de operatie wordt meteen gestart met uw eigenlijke revalidatie. Ons multidisciplinair revalidatieteam zal u begeleiden tijdens de eerste fase in ziekenhuis en tevens uitgebreid tips geven bij ontslag. Deze tips omvatten zowel praktische informatie voor thuis (vb. in en uit de auto stappen, zich aankleden,...) als sociale vraagstukken (vb. voorbereiding van het ontslag uit het ziekenhuis).

Wij wensen u een goede voorbereiding op de ingreep en een succesvol herstel.

De orthopedisch chirurgen

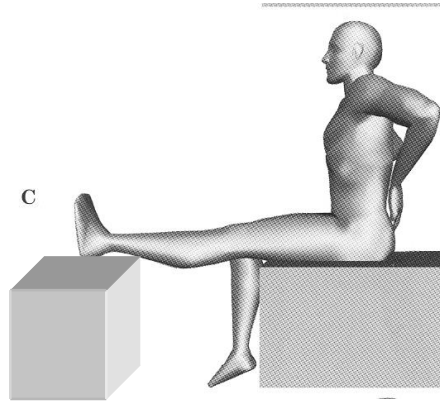
Het revalidatieteam

*secretariaat orthopedie: 052 25 26 07*

*dienst revalidatie: 052 25 20 53*

## Oefening 1

U neemt plaats op een stoel met een rechte rug.  
Leg de hiel van het te opereren been op een andere stoel. Laat de knie zo ver mogelijk naar beneden zakken. Begin met enkele minuten; drijf dit op tot 10 minuten. Zorg dat u de rekking voelt aan de achterkant van de knie.



## Oefening 2

Ga liggen op de rug. Hef vanuit ruglig het te opereren been gestrekt (stijf) op, en houd het zo gedurende 6 seconden.  
Herhaal deze oefening 10 keer.

## Oefening 3

Blijf liggen op de rug. Laat het te opereren been uitgestrekt liggen.  
Span de spieren van uw dijbenen aan (hard maken) gedurende 6 seconden. Herhaal deze oefening 10 keer.

## Oefening 4

Ademhalingsoefeningen. Dagelijks een aantal keer goed diep in- en uitademen, indien mogelijk met armbewegingen.

## Oefening 5

Fietsen - indien mogelijk (eventueel op een hometrainer).