

Fysiotherapeutisch protocol totale knie prothese  
Gelre Ziekenhuizen Zutphen

## Pre operatief

### Doelstellingen:

- Leefregels doornemen
- Looppatroon doornemen met gebruik van hulpmiddel (inclusief traplopen)
- MSE oefeningen doornemen (m. quadriceps sturing belangrijk)
- Thuisituatie in kaart brengen
- Extensie knie oefenen

## Post operatief

### Doelstellingen:

- Normaliseren looppatroon met of zonder hulpmiddel waarbij er zo min mogelijk pijnklachten zijn
- ADL-zelfstandig in thuisituatie
- Kracht en mobiliteit verbeteren (minimaal 90-0-0 graden)

### Complicaties:

- Wond- en/of prothese infectie
- Trombosebeen
- Progressieve hydrops

### Aandachtspunten:

- Verbeteren van de extensie beweging is belangrijk. Zo snel mogelijk naar de 0 graden.
- Patella mobiliteit controleren
- M. quadriceps activiteit controleren en verbeteren



### Leefregels:

- Patiënt mag niet met een kussen onder de knie gaan zitten/slappen
- Lang zitten met gebogen knie wordt de eerste weken afgeraden i.v.m. oedeem onderbeen
- Autorijden: minimale vereiste om deel te nemen aan het verkeer is het kunnen maken van een noodstop. Zolang er nog gebruik wordt gemaakt van krukken mag er om verzekeringstechnische redenen niet worden auto gereden. Autorijden is op eigen verantwoordelijkheid van de patiënt, advies is om contact op te nemen met de verzekeraar alvorens te gaan autorijden.
- Fietsen in het verkeer: minimale vereiste om deel te nemen aan het verkeer is het kunnen maken van een noodstop. Patiënt moet het op- en afstappen van de fiets goed beheersen.

### Uitvoering:

- Binnen 3 maanden minimale AROM 90-0-0 graden
- Binnen 3 maanden opbouwen naar een normaal gangpatroon
- Als de agraves zijn verwijderd mag gestart worden met fietsen op de hometrainer (evt. starten met pendelen)

### Controle orthopeed:

- Controles vinden plaats 2 weken, 6 weken, 3 maanden, 1 jaar en 5 jaar post operatief