

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



Sporthervatting

na de operatie van een totale knieprothese

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 80 80 80
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel. +32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste patiënt,

U heeft zopas een totale knieprothese laten plaatsen.

Deze brochure geeft u meer informatie over de sporthervatting na een totale knieprothese en tracht op een aantal veelgestelde vragen antwoord te geven.

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om ze te stellen. Uw behandelend arts en/of de verpleegkundigen of therapeuten zijn steeds bereid om op al uw vragen te antwoorden.

De sporthervatting gebeurt altijd in overleg met de arts.

INHOUDSTAFEL

1. Sporten na een knieprothese	3
1.1 Wandelen	
1.2 Lopen	
1.3 Fietsen	
1.4 Zwemmen	
1.5 Tennis	
1.6 Golfen	
1.7 Paardrijden	
1.8 Skiën	
1.9 Balsporten	
1.10 Bowling	
1.11 Dansen	
2. Contact	10

01 SPORTEN NA EEN KNIETPROTHESE



1.1 Wandelen

- Vanaf de eerste (indien u geen pijnpomp heeft) of de tweede dag (indien u een pijnpomp heeft) na de operatie zal u leren stappen met krukken of een looprek, als de eventuele pijnpomp verwijderd is.
- Zorg ervoor dat u stevige schoenen draagt die de voet goed omsluiten, zo heeft u voldoende steun en wordt een eventuele val vermeden.
- Vermijd gladde en ongelijke wegen.
- Indien het geopereerde been voldoende sterk is, mag u

met één kruk stappen. Houd de kruk steeds vast aan de niet-geopereerde zijde.

- Gebruik tot zes weken na de operatie steeds een hulpmiddel als u buiten gaat wandelen. Ook na zes weken kan u gebruik maken van een wandelstok.
- Probeer uw wandelafstand geleidelijk aan te vergroten, maar forceer u zeker niet!



1.2 Lopen

- Lopen wordt gerekend onder de sporten met een hoge impact op de knieën. Lopen heeft een impact van negen maal uw lichaamsgewicht, dit is zeer belastend voor een knieprothese.
- Als u loopt op een harde ondergrond worden er te veel schokken opgevangen door de knieprothese, dit kan nadelige gevolgen hebben.
- Toch zijn er patiënten die in samenspraak met hun huisarts het recreatief joggen geleidelijk aan opbouwen.
- Kies dan steeds voor een zachte ondergrond, bijvoorbeeld lopen in het bos.



1.3 Fietsen

- Als de hechtingen verdwenen zijn mag u binnen op een hometrainer fietsen, dit enkel als u de knie voldoende kan buigen. Bouw de bewegingen op en fiets niet tegen weerstand, zorg ervoor dat u uzelf niet forceert.
- Het fietsen mag u hervatten als u kan lopen zonder krukken, voldoende controle heeft over uw geopereerd been en de buigingen van de knie vlot verlopen (+/- tot 110°).
- Maak gebruik van een damesfiets, met een lage opstap, om het opstappen te vergemakkelijken en te vermijden dat u zich forceert.

- Vermijd fietsen op een gladde, ongelijke ondergrond, zo vermijdt u dat u valt.
- Wees voorzichtig bij gevaarlijke weersomstandigheden (vb. Ijzel).



1.4 Zwemmen

- Zwemmen is opnieuw toegestaan na de revalidatie, zodra u zonder krukken kan lopen.
- Let er op, de wonde moet volledig geheeld zijn voordat u gaat zwemmen.
- Draag steeds badslippers als u uit het water komt, zo vermijdt u dat u valt door de gladde vloer langs het zwembad.
- Verkiez een uitloop trap om het zwembad uit te gaan in plaats van de laddertrapjes langs het zwembad. Hierdoor moet uw knie vaak ver plooiën.



1.5 Tennis

- Er worden draaibewegingen gemaakt en schokken geproduceerd bij het beoefenen van deze sport.
- Het gaat om bruske bewegingen waarbij men snel moet starten en stoppen. Hierdoor versnelt de slijtage van de knieprothese en is er een grotere kans dat u zich overbelast.
- Tennis in enkelspel geeft een hogere belasting op de knieën dan dubbelspel.



1.6 Golfen

- Golfen mag u na zes weken zonder problemen hervatten, mits u zonder krukken kan lopen en vertrouwen heeft in uw eigen lichaam.
- Maak gebruik van een golfkar als u het moeilijk heeft met het wandelen van lange afstanden.



1.7 Paardrijden

- Paardrijden is toegestaan met een knieprothese mits u ervaring heeft.
- Vanaf zes weken na de operatie, indien u kan lopen zonder krukken en vertrouwen heeft in uw eigen lichaam, kan u starten met de opbouw van het paardrijden.
- Van de benen wordt het meeste kracht gevraagd bij het bestijgen van het paard. Zorg ervoor dat u het niet-geopeerde been gebruikt om uw lichaam op het zadel te hijsen. Gebruik hiervoor eventueel een trapladder of hulp van derden.
- Zorg dat u goed vast zit in het zadel en de stijgbeugels, zodat uw knie geen sterke schokken moet opvangen.



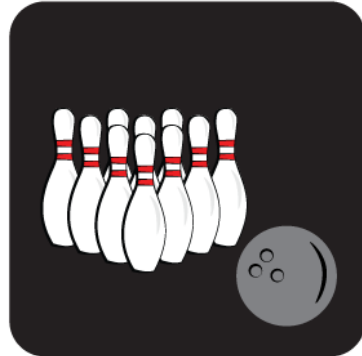
1.8 Skiën

- Skiën is een sport met een hoog valrisico en hoge belasting van de knieën.
- Crosscountry skiën en alpine-skiën op vlakke pistes belast uw nieuwe knie met ongeveer vier keer uw lichaamsgewicht, iets minder dan hardlopen. Alpine-skiën op steile heuvels belasten uw nieuwe knie met maximaal acht keer uw lichaamsgewicht.
- Langlaufen kan een alternatief zijn, deze wintersport is minder belastend voor uw knieën, houdt wel rekening met het valrisico.



1.9 Balsporten

- Basketbal is een contactsport (teamsport); contactsporten dienen vermeden te worden na de operatie van een knieprothese. Het valrisico is groter bij contactsporten.
- Bij basketbal gebruikt u bruuske bewegingen waarbij men snel moet starten en stoppen.
- Ook springen komt voor bij basketbal; de schokken die voorkomen bij springen op harde ondergrond zijn zeer belastend voor de knieën. Hierdoor versnelt de slijtage van de knieprothese.
- Dit is ook van toepassing op voetbal, netbal en handbal.



1.10 Bowling

- Mits ervaring in deze sport kan u na een revalidatie van zes weken deze sport hervatten.
- Start terug met het stilaan uitvoeren van deze sport als u voldoende evenwicht hebt in beide benen.



02 CONTACT

Ziekenhuis Oost-Limburg
Schiepse Bos 6
3600 Genk

Secretariaat Orthopedie:

ZOL campus Sint-Jan, Genk

tel. 089 32 61 01

ZOL Maas en Kempen, Maaseik

tel. 089 50 57 30

www.orthopediegenk.be

1.11 Dansen

- Na een revalidatie van zes weken, mits u zonder krukken kan lopen en voldoende vertrouwen hebt in uw eigen benen, kan u opnieuw beginnen met dansen.
- Bouw de sport rustig op. Kies bij voorkeur voor salondansen.
- Zorg ervoor dat u geen schokkende bewegingen, zoals springen, maakt tijdens het dansen. Dit is belastend voor de knieën, waardoor de slijtage van de knieprothese versnelt.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be