



Door Anita Veron  
Topfysiotherapie Hilvarenbeek

## De totale knieprothese

**De knie is het grootste gewricht van het lichaam maar ook een van de meest gecompliceerde! Dat komt omdat de knie behoorlijk wordt belast in het dagelijks leven of bij sporten maar het gewricht moet ook voldoende beweeglijkheid hebben om goed te kunnen functioneren.**

Naarmate je ouder wordt vermindert de kwaliteit van het kraakbeen en is er sprake van artrose. Dit geeft vervelende pijnklachten, zwelling en het bewegen gaat steeds slechter. Artrose kan ook optreden na een ongeval, jaren na het weghalen van een meniscus, na een infectie of bij een standsafwijking.

In eerste instantie wordt bij artrose van de knie gekozen voor fysiotherapie om de kracht en stabiliteit zo goed mogelijk te krijgen. Daardoor kan een prothese soms jaren worden uitgesteld omdat deze geen onbeperkte levensduur heeft.

Maar wanneer de pijnklachten zo ernstig worden dat ze u gaan beperken in het dagelijks leven, kan gekozen worden voor een knieprothese. Bij deze operatie wordt de onderkant van het dijbeen en de bovenkant van het scheenbeen vervangen door metalen prothesedelen. Soms wordt ook de knieschijf vervangen.



Dit is geen kleine operatie en vereist vier tot zes maanden revalidatie. U krijgt in eerste instantie fysiotherapie in het ziekenhuis waar ze u leren lopen met krukken en wat oefeningen met u doen. Als u thuis bent uit het ziekenhuis zal de fysiotherapeut in eerste instantie aan huis komen omdat u nog niet in staat bent om te fietsen of autorijden.

De knie is vaak nog pijnlijk, gezwollen en stijf. Zodra het mogelijk is gaat u naar de fysiotherapiepraktijk omdat daar de mogelijkheden om te trainen veel uitgebreider zijn.



De eerste weken loopt u op twee krukken om de knie te ontlasten en goed te laten genezen. De revalidatie is vooral gericht op het beweeglijk maken van de knie (buigen en strekken) zodat u bijvoorbeeld weer goed kunt fietsen en lopen. Daarnaast ligt de focus op kracht opbouwen van de omliggende spieren, balanstreining en een goed looppatroon aanleren.

Heeft u nog vragen neem dan contact op met een fysiotherapeut in de omgeving. Hij/zij kan uw vragen hierover beantwoorden.

“  
De operaties voor een  
nieuwe knie of heup worden  
weer volop ingehaald