

De tips en trucs kort samengevat:

- Vermijd intensieve belasting (niet op het been draaien, op de hurken zitten of in kleermakerszit)
- Buig de knie niet verder dan 90 graden
- Vermijd snelle, krachtige bewegingen
- Beter fietsen dan lopen, beter de lift dan de trap
- Buiten het liefst met steun van krukken lopen
- Trap op met goede been eerst en daarna geblesseerde been bijtrekken
- Trap af eerst geblesseerde been en daarna goede been bijtrekken
- Bij tillen van boodschappen/voorwerpen, het gewicht gelijk over beide zijden verdelen
- Bij lang staan het been op een verhoging of stoofje plaatsen
- Knie regelmatig, onbelast, bewegen binnen de pijngrens (bengel- en roloefeningen)
- Regelmatig op de hometrainer (lage weerstand!)
- Vaak strekoefening voor bovenbeenspieren doen
- 3 keer per dag 15 minuten koelen



Fysiotherapie MCN
Loenermark 162-165
Beverwijkstraat 9 B
020 - 6 320 220
www.fysiomcn.nl



MCN is een Pluspraktijk voor vrijwel alle zorgverzekeraars. Plus Praktijken zijn fysiotherapiepraktijken die niet alleen voldoen aan alle kwaliteitseisen van de eigen beroepsvereniging, maar een stapje verder gaan.



www.facebook.com/fysiomcn

Fysiotherapie MCN heeft contracten met alle zorgverzekeraars. Wanneer u aanvullend verzekerd bent worden de behandelingen vergoed.



©Fysiotherapie MCN

Stempel verwijzend arts:

MCN
FYSIOTHERAPIE

Zwelling van het kniegewricht



Adviezen bij zwelling van het kniegewricht na een ongeval of operatie

In deze folder vindt u informatie over wat u zelf kunt doen als uw knie gezwollen is. Een gezwollen knie kan het gevolg zijn van een trauma (verdraaiing of verzwikking) of een knieoperatie.

Een gezwollen knie ontstaat als vocht of bloed in of rond het kniegewricht ophoopt.

De knie wordt pijnlijk, dik en is slecht te bewegen. Vocht in de knie ontstaat door irritatie van het gewrichtskapsel. Het kapsel produceert gewrichtsvloeistof wat gebruikt wordt voor de smering van het gewricht. Overproductie, als reactie op letsels van de meniscus, knieschijf, kniebanden of een ingrijpende operatie, zorgt voor de dikke knie.

De adviezen die u hier vindt zijn gericht op het zo goed mogelijk omgaan met de ontstane zwelling en de kans op toename zoveel mogelijk te beperken en zo herstel te bespoedigen.

De gevolgen van zwelling voor de functie van de knie.

Door de zwelling zal u de knie niet goed kunnen buigen en strekken. Door de blessure kan er een ontstekingsreactie ontstaan waardoor de knie warmer wordt. De zwelling remt bovendien een goede werking van de voorste dijbeenspier waardoor een "zwik"-neiging kan ontstaan bij het opstaan vanuit een stoel of tijdens het lopen. Dit zwikken kunt u vermijden door tijdelijk met krukken te lopen, zeker bij ongelijke ondergrond..

Vermijd intensieve of zware belasting

Sommige houdingen en activiteiten kunnen de knie te zwaar belasten. Het is beter dat u de knie niet verder dan 90 graden houdt/beweegt. Het rekken van de buiging boven de 90 graden is doorgaans niet verstandig. Houdingen als de kleermakerszit en op de bank met opgetrokken knieën zitten zijn zeer belastend. Ook het draaien met de geblesseerde been af te raden. Bij het bewegen dient u snelle, krachtige

bewegingen te vermijden. Bij voorkeur maakt u gebruik van een lift en kunt u beter de fiets pakken dan wandelend ergens naar toe gaan. Bij het traplopen is het verstandig de leuningen te gebruiken (trap op met goede been eerst, trap af met geblesseerde been eerst). Til liever niet maar als niet te vermijden is probeer dan links en rechts een gelijk gewicht te tillen (boodschappen in twee kleine tassen i.p.v. een grote). Als u staand werk doet is het handig om de aangedane been op een kleine verhoging te zetten zodat u er niet op steunt en de knie in een ontspannen positie is.

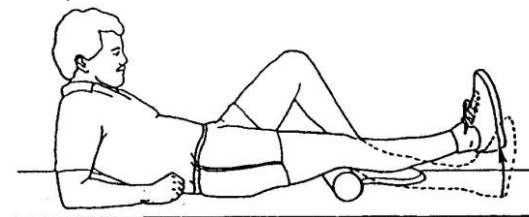
Houd de knie in beweging



Blijf zoveel als mogelijk bewegen met de knie. Doel is om de circulatie te behouden d.m.v. het rustig bewegen van de knie zonder dat u er lichaamsgewicht op plaatst. Zo kunt u als u zit een voet op een fles of rolschaats plaatsen en door de knie rustig, binnen de pijngrens, te buigen en strekken de knie actief houden. Ook in stand kunt u met geheven been uw knie laten bengelen. Dit kunt u ook eenvoudig doen door regelmatig even op de rand van een tafel of verhoging te gaan zitten en uw knie te laten bengelen. Als u een hometrainer heeft mag u deze gebruiken, echter zonder weerstand of met minimale weerstand en een laag toerental (max. 30 toeren per minuut). Vermijd het lang zitten in één houding en zeker met een gestrekte of te ver gebogen knie. De knie kan het beste ontspannen als u in rust in een stand van ongeveer 70 graden buiging houdt.

De pompoefening

Uitgangshouding : in langzit met licht gebogen knie (handdoekrolletje in de knieholte). In deze positie spant u de voorste boven dijbeenspier aan. De knieholte drukt dan tegen het rolletje aan en de voet komt van de ondergrond af. Aanspannen en ontspannen duurt 2 seconden, dus 1 seconde aanspannen en 1 seconde ontspannen. Mits dit geen pijn doet of pijn gaat doen, kunt u dit zo vaak doen als u wilt.



Koelen

Hoewel er geen aangetoond bewijs is dat koelen echt helpt geeft het vaak verlichting omdat de knie mogelijk ook warmer wordt door de wrijving. Bovendien werkt het koelen pijn dempend. Dit mag u maximaal 15 minuten doen en maximaal 3 keer per dag.

Let op! Het gaat om het koelen van de knie en niet om het bevriezen, dus als u gebruik maakt van ijs of cold packs bescherm de huid dan met een handdoek!

