

Presentatie

Zorgpad totale knie prothese

WELKOM

www.skbwinterswijk.nl



Zorgpad totale knie prothese

Fysiotherapie SKB

Fysiotherapie

Komen tot het “zelfstandig functioneren”
in het dagelijks leven door middel van:

- Looptraining met een passend hulpmiddel
- Oefenen van transfers
- Spierversterkende- en mobiliserende oefeningen

Pre-operatief

- Lopen met een passend hulpmiddel oefenen
- Oefenen van transfers:
- Spierversterkende oefeningen

Oefeningen

Doel:

- Het verbeteren van de kniemusculatuur.
- Het vergroten van de beweeglijkheid van de knie.
- Het verbeteren van de stabiliteit tijdens het lopen.

(Filmpje)

Oefeningen in lig

Voeten bewegen



Bovenbeenspieren



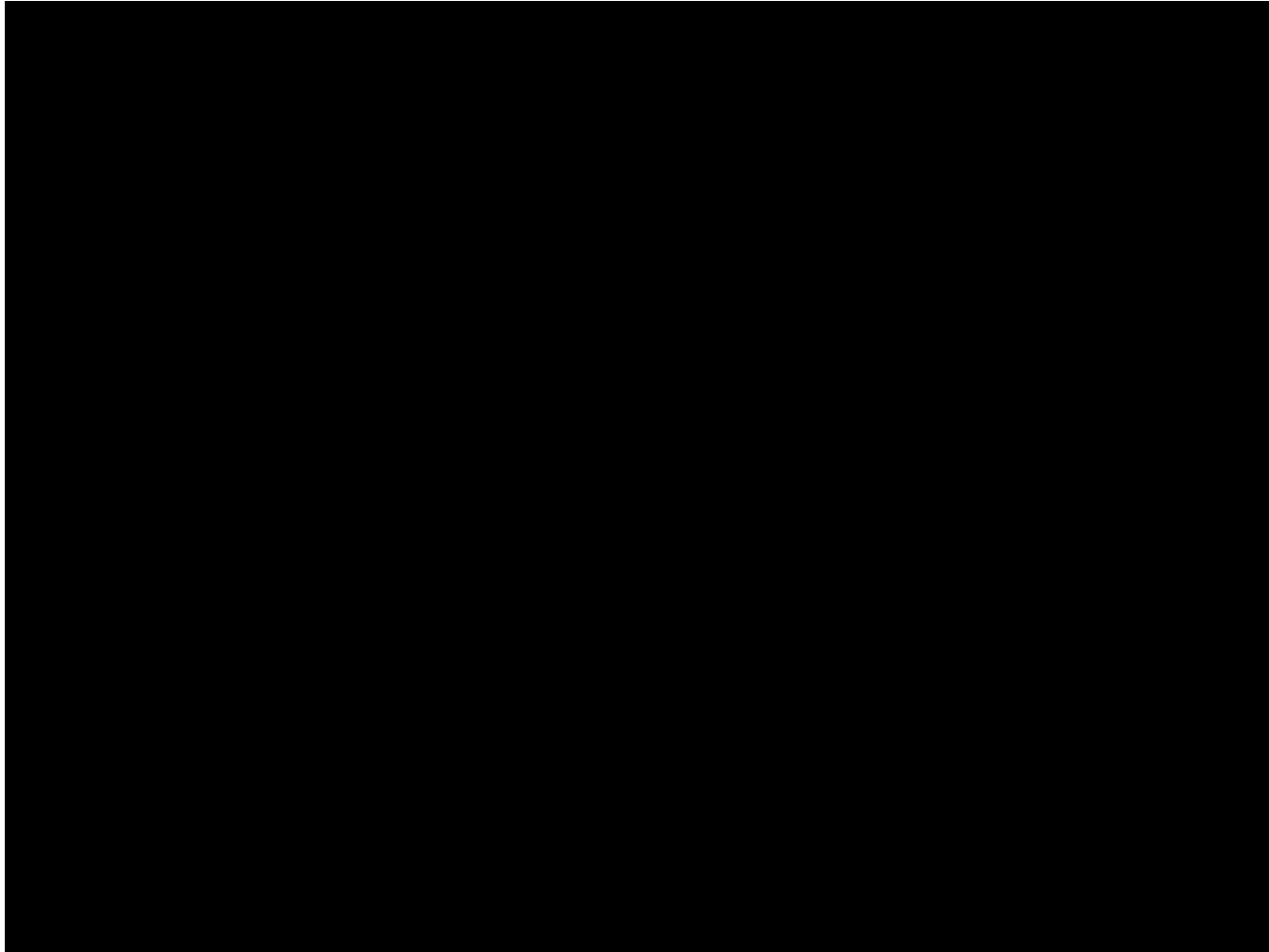
Knie buigen



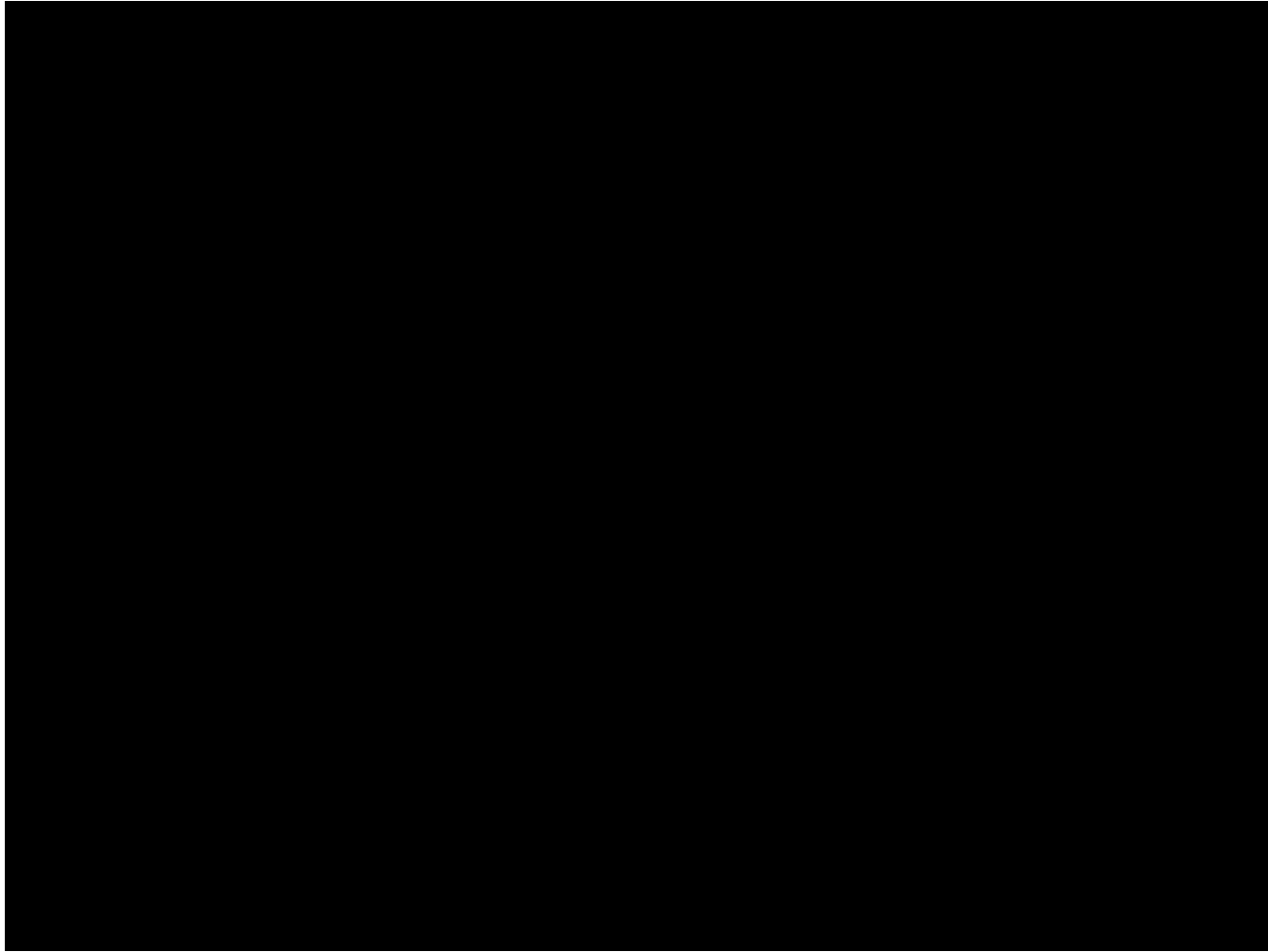
Transfers (= verplaatsingen)

- Transfer lig-zit
- Transfer zit-lig
- Transfer zit-stand
- Transfer bed-stoel
- Lopen met een passend hulpmiddel
- In- en uit de auto stappen
- (Traplopen)

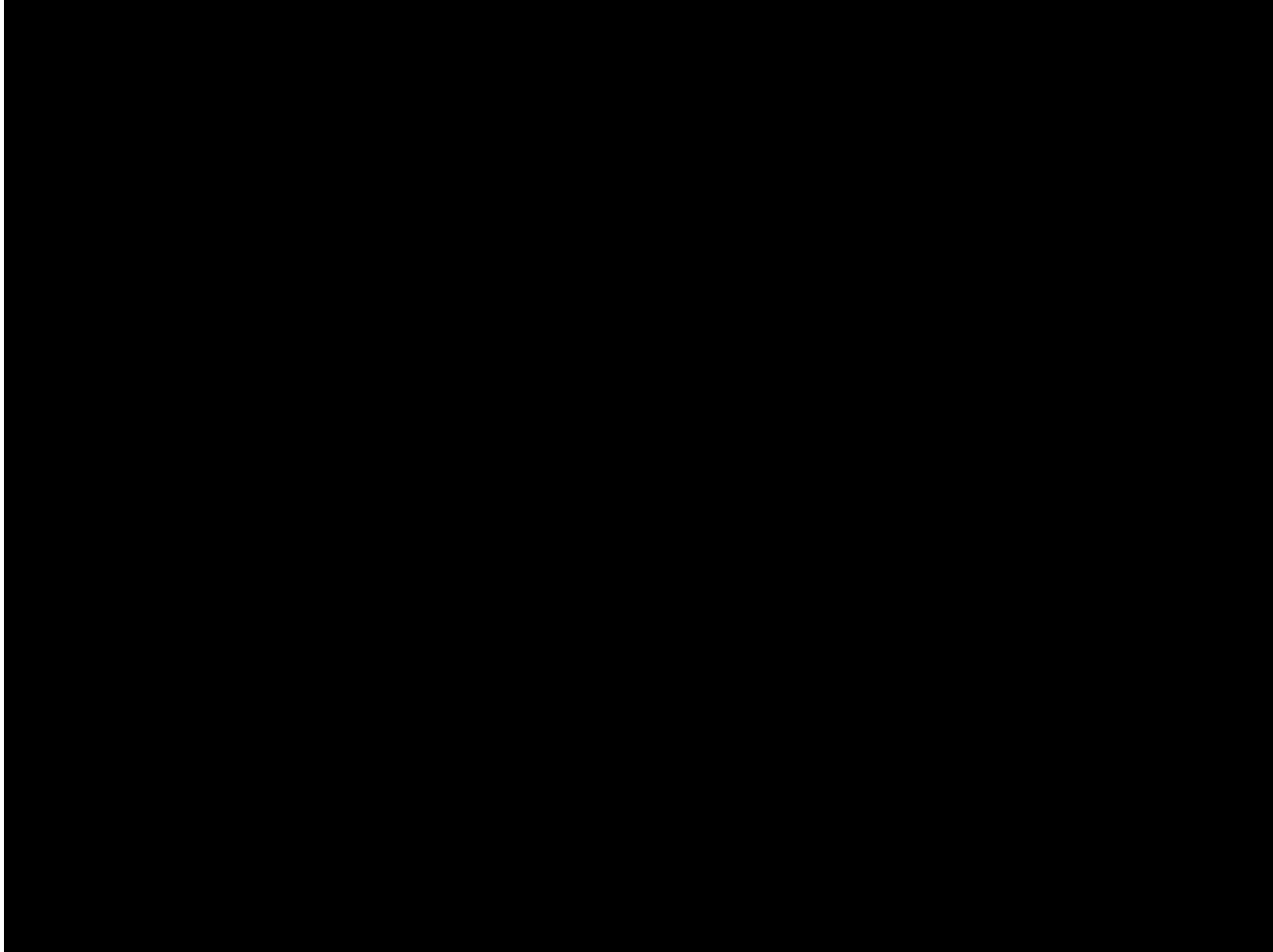
Oefenen transfers (= verplaatsingen)



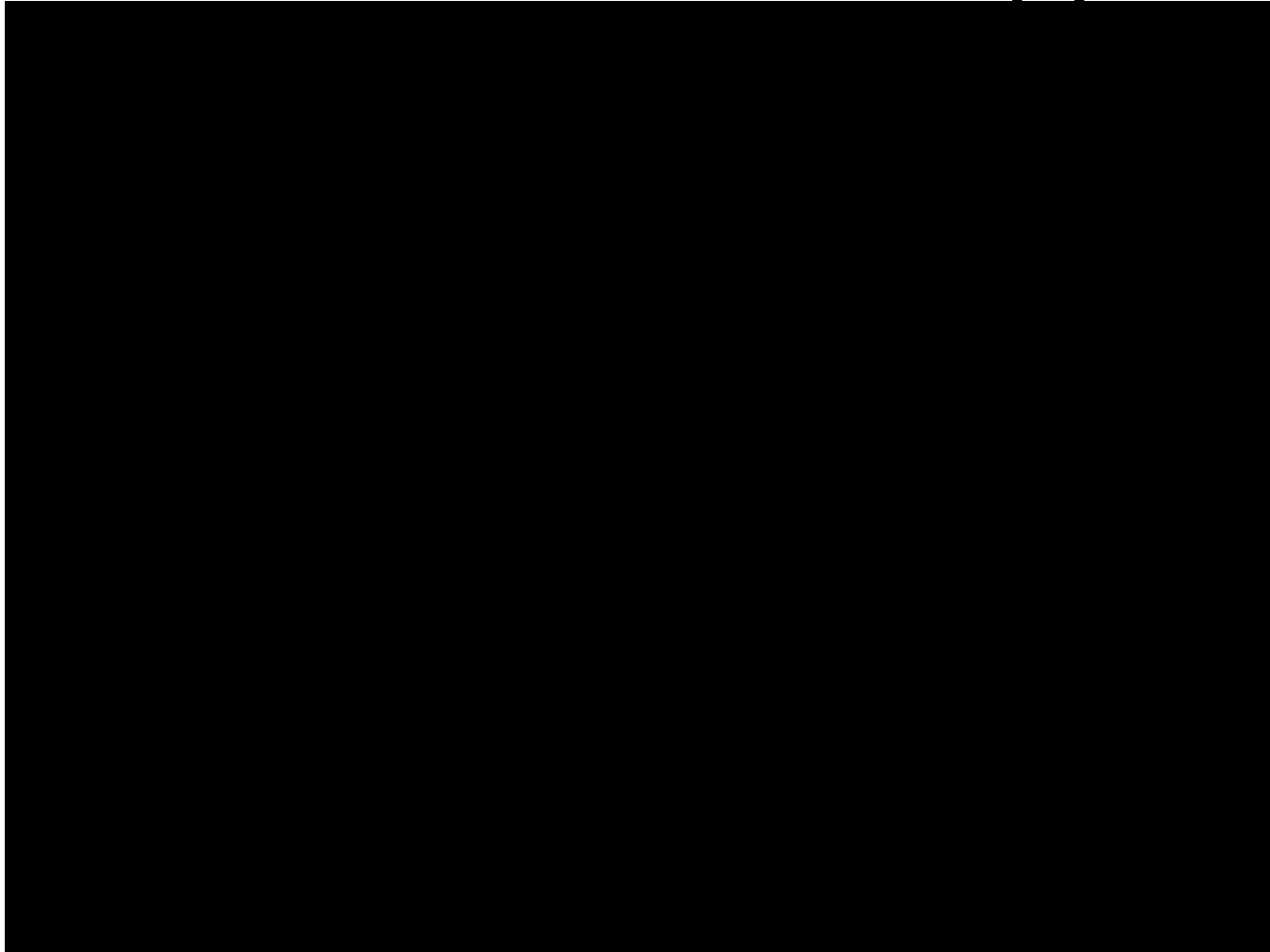
Opstaan en gaan zitten uit een stoel



Traplopen



In en uit de auto stappen



Let op!

- Acute draaibewegingen vermijden
- Langzaam opbouwen
- Bukken en oprapen



Adviezen

- Draag geen zware dingen.
- Denk aan uw eigen lichaamsgewicht.
- Zit op een stoel met leuning.



Hoofddoel Fysiotherapie

- U bent in staat om op de dag van ontslag:
 - zelfstandig te mobiliseren met een passend loop hulpmiddel,
 - U kan zelfstandig de transfers maken
 - U bent zelfredzaam met de ADL-taken.

Dat kan betekenen dat u de dag na de operatie al met ontslag gaat.

Ontslag

- Vervolg fysiotherapie: van tevoren contact opnemen met een fysiotherapiepraktijk.
- Fietsen, hometrainer/buiten.
- Autorijden.

Vragen?

Zorgpad knie

Verpleegkundige afdeling

Kort en intensief

“Niet ziek, alléén een nieuwe knie”

- Voorbereiding thuis
- Ondersteuning thuis
- Snel weer op de been
- Zo veel mogelijk zelf doen
- Dagelijks fysiotherapie (*dit valt samen met bezoeken, fysiotherapie heeft voorrang*)
- Opnameduur kort, 1 á 2 nachten

Vorbereiding van uw opname

- Gemakkelijk zittende kleding
- Geen infectie
- Passend loophulpmiddel en overige hulpmiddelen. Dit meenemen bij opname
- Tijdstip van opname
- Medicijnen
- Sieraden, ringen en nagellak af.

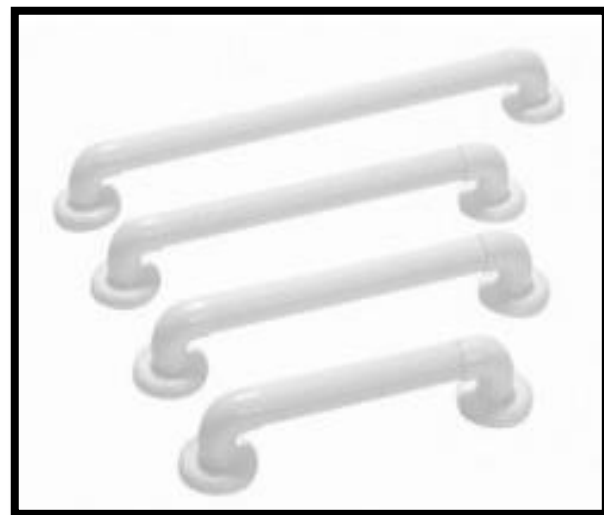
Hulpmiddelen en tips

- Helping hand
- Schoenlepel
- Elastische veters
- Sokken aantrekker



Hulpmiddelen en tips

- Beugels (douche/toilet)
- Douche stoel
- Losse kleedjes verwijderen
- Anti-slip mat



Hulpmiddelen en tips

- Hoogte stoel/ bed/ toilet
(evt eigen bed beneden)
- Klossen bed
- Toileetstoel
- Inrichten kast



Dag van opname en operatie

- Nuchter
- Melden op afdeling D1, route 7.3
- Voorbereiding op de operatie (*geboortedatum, pijl zetten, vitale functies*)
- Operatie
- Controles na de operatie
- Antibiotica
- Uit bed
- Bezoekuur
- Pijnstilling

Dag na operatie

- Afkoppelen van infuus
- Hb controle
- Controlefoto op röntgenafdeling
- Mobiliseren onder leiding van fysiotherapie / verpleging.
- Pijn goed onder controle houden. Coldpack 3x daags 15min.
- U mag op beide zijden slapen
- Eventueel ontslag



Het ontslag

- Ontslag is ip op iedere dag/tijdstip mogelijk
- Ontslagpapieren in bijzijn van partner/naasten
- Wondverzorging thuis / het verwijderen v/d surgical
- Adequate pijnbestrijding thuis
- Problemen thuis? Bel met poli orthopedie / SEH
- Belronde; voor vragen / ervaring / mening

Anesthesie

Anesthesiemogelijkheden bij knieoperaties

- Narcose
- Ruggenprik
- Ruggenprik en “roesje” (sedatie)

Voordelen ruggenprik

- Sneller herstel / revalidatie
- Minder misselijkheid / braken
- Minder pijn

Nadelen ruggenprik

- Doof gevoel in de benen (maar geen pijn!!).
- Hoofdpijn (komt zelden voor).
- Tijdelijk verminderd gevoel over de blaas.

Pijn na de operatie?

Altijd zo effectief mogelijke pijnbestrijding.
→ Want: minder pijn = sneller herstel!

- LIA
 - Goede pijnstillers op 'vaste' deeltijden; spiegel opbouwen
 - Zo nodig medicatie (*vraag om pijnstilling als u pijn begint te voelen*)
 - Coolpack
-
- Doel: Pijn moet acceptabel / draaglijk zijn om te mobiliseren

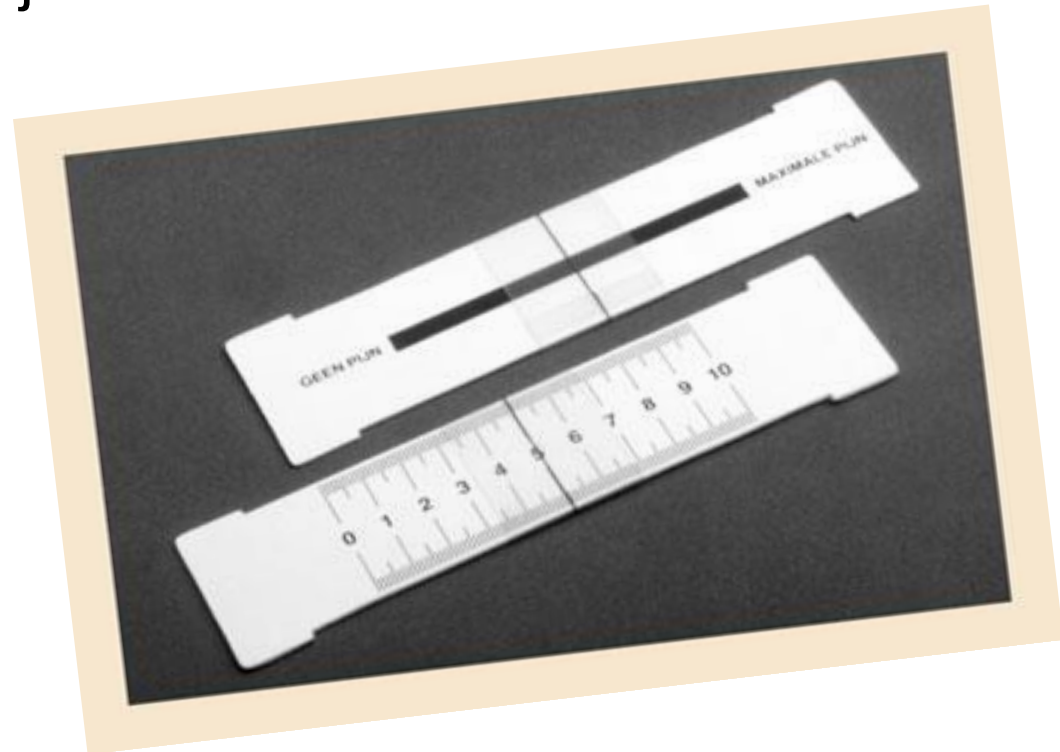


Pijn na de operatie?

Er zal 3 keer daags een pijnscore worden gevraagd.

0= geen pijn 😊

10= ondragelijke pijn ☹️

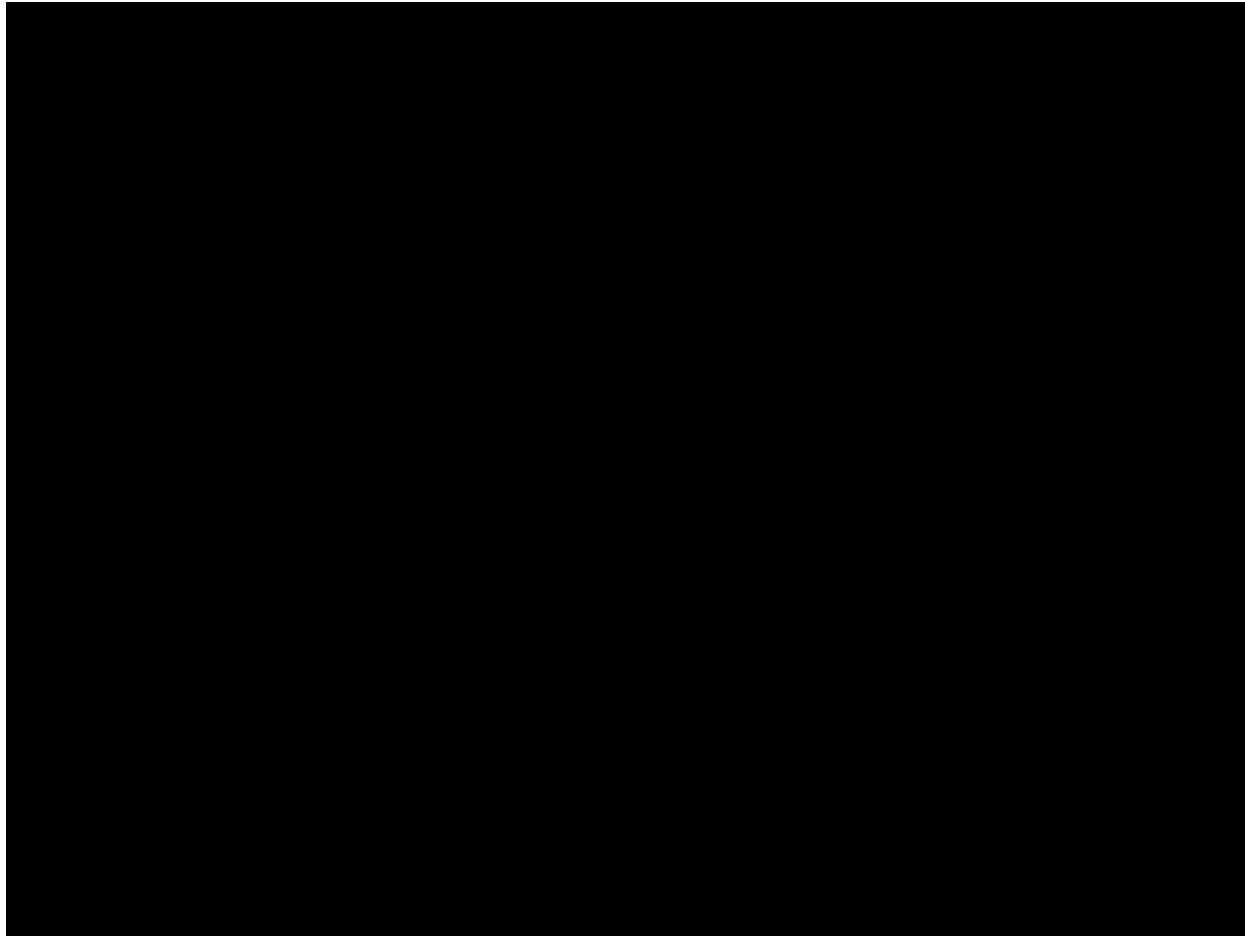


Misselijk na de operatie?

- Soms
U krijgt dan goede misselijkheidsbestrijding.
- Misselijkheid altijd melden!
- Geen reden om geen pijnstillers te vragen / te mobiliseren!

Filmpje ruggenprik

de ruggenprik

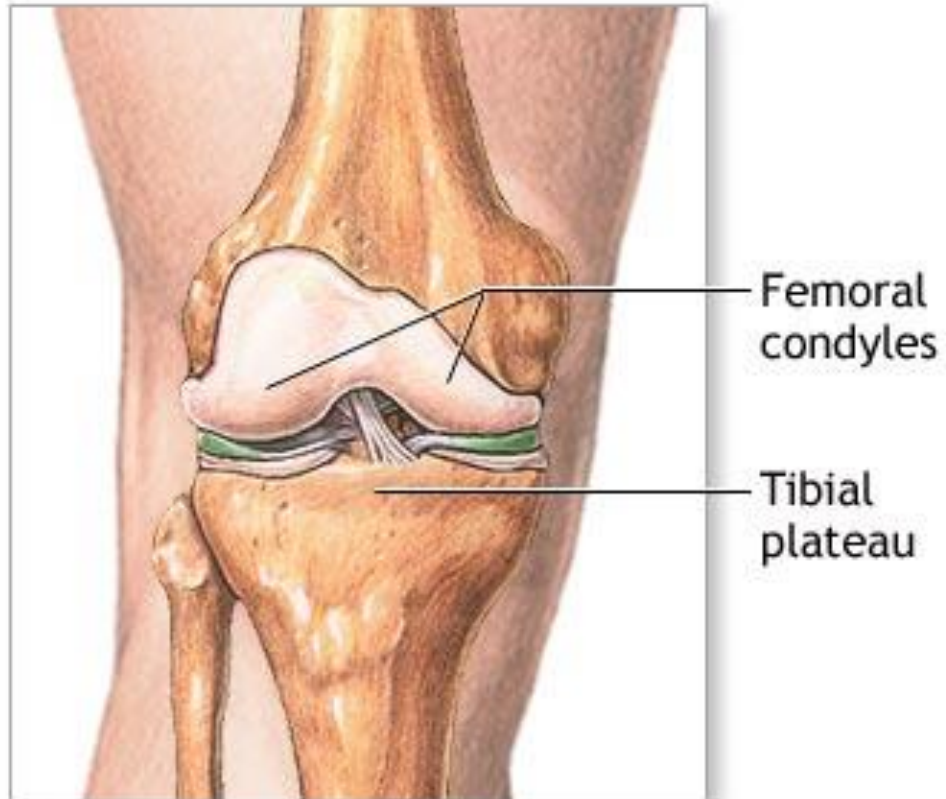


Vragen?

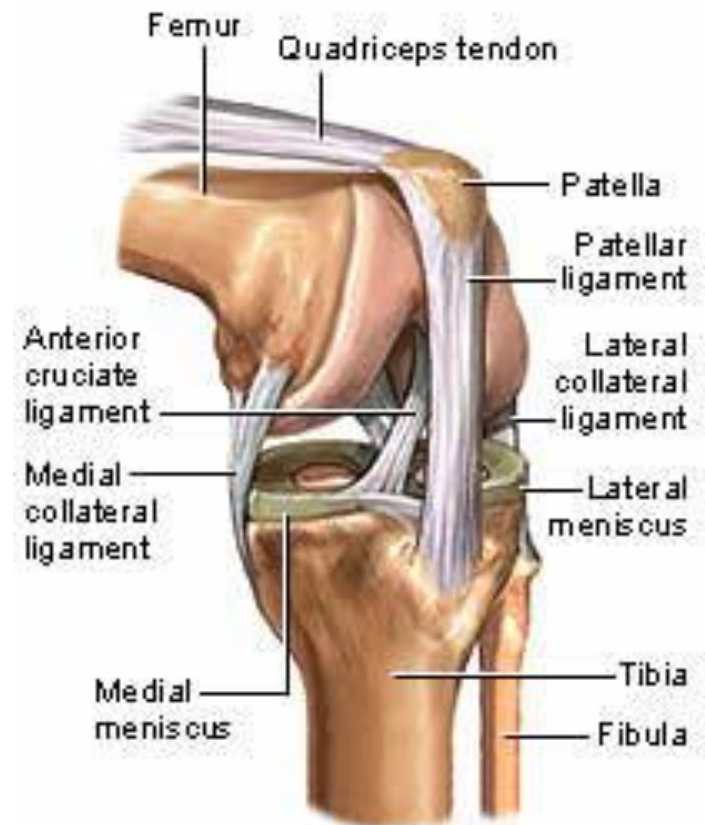
Zorgpad totale knie prothese

Orthopedisch chirurg of
Verpleegkundig specialist

De knie



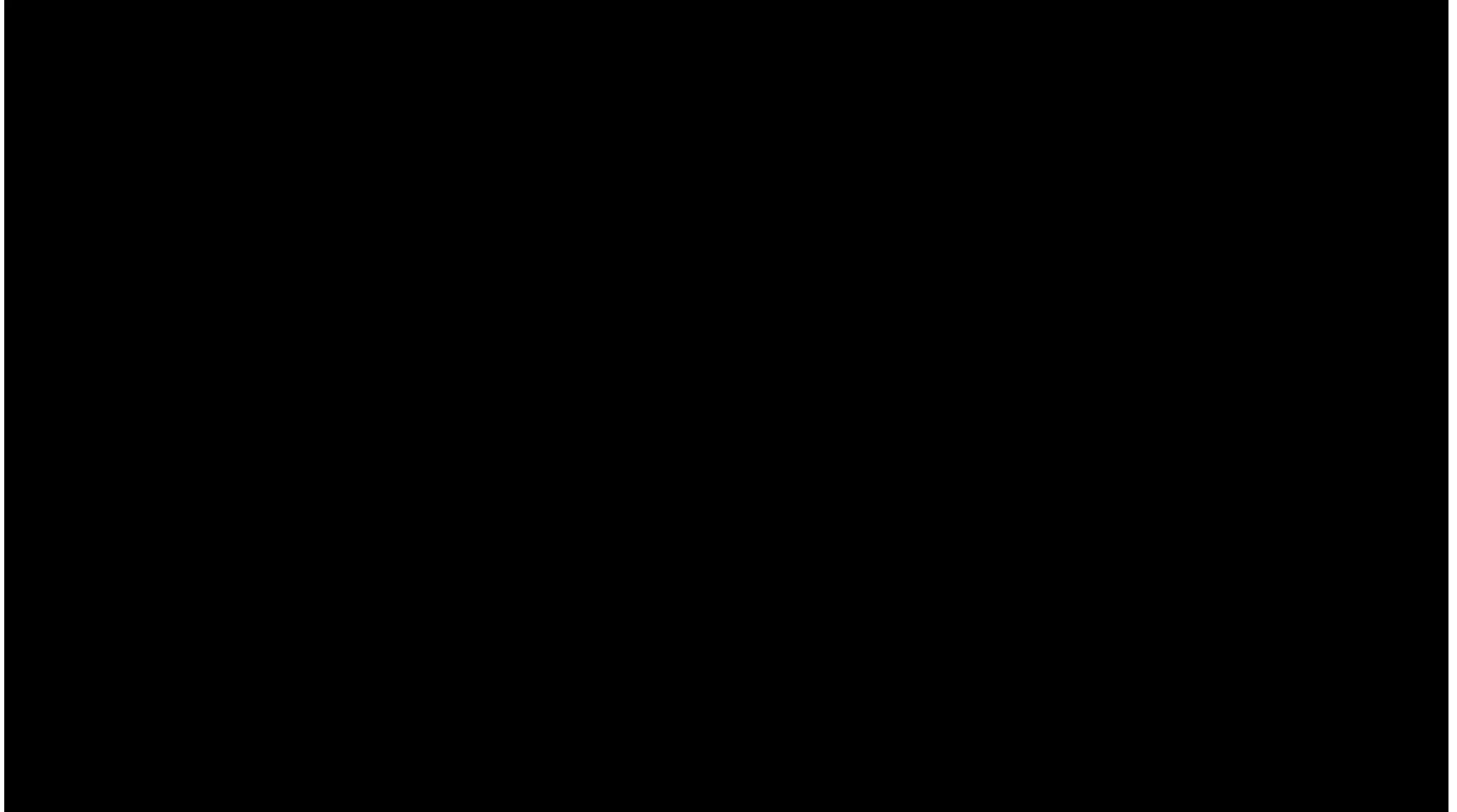
Normal anatomy



Röntgenfoto



De operatie



De knieprothese



De halve knieprothese



De knieprothese

- Ongeveer 90 % na 10 jaar nog zonder problemen.
- Ruim 85-90 % na 15 jaar nog zonder problemen
- Levensduur korter dan jonger en actiever: meer kilometers en grotere krachten.
- Revisie/vervanging echter goed mogelijk!

Na de operatie

- Alle knieprotheses zijn direct 100% te belasten op geleide van pijnklachten
- Tromboseprofylaxe tot 2 weken na de operatie

Risico's en mogelijke complicaties

Direct na de operatie:

- wondlekkage
- anesthesie
- zwelling van de knie
- Trombose of longembolie
- Delier

Binnen drie maanden:

- infectie aan de wond of prothese
- stijve knie

Later:

- Loslating prothese



Na de operatie

- Controles
- Effect voor vrije tijd
- Effect voor beroep/werksituaties/arbo
- Problemen? Poli orthopedie/SEH

Vragen ?

Zorgpad totale knie prothese

Fysiotherapie SKB

Fysiotherapie

Komen tot het “zelfstandig functioneren”
in het dagelijks leven door middel van:

- Looptraining met een passend hulpmiddel
- Oefenen van transfers
- Spierversterkende- en mobiliserende oefeningen

Pre-operatief

- Lopen met een passend hulpmiddel oefenen
- Oefenen van transfers:
- Spierversterkende oefeningen

Oefeningen

Doel:

- Het verbeteren van de kniemusculatuur.
- Het vergroten van de beweeglijkheid van de knie.
- Het verbeteren van de stabiliteit tijdens het lopen.

(Filmje)

Oefeningen in lig

Voeten bewegen



Bovenbeenspieren



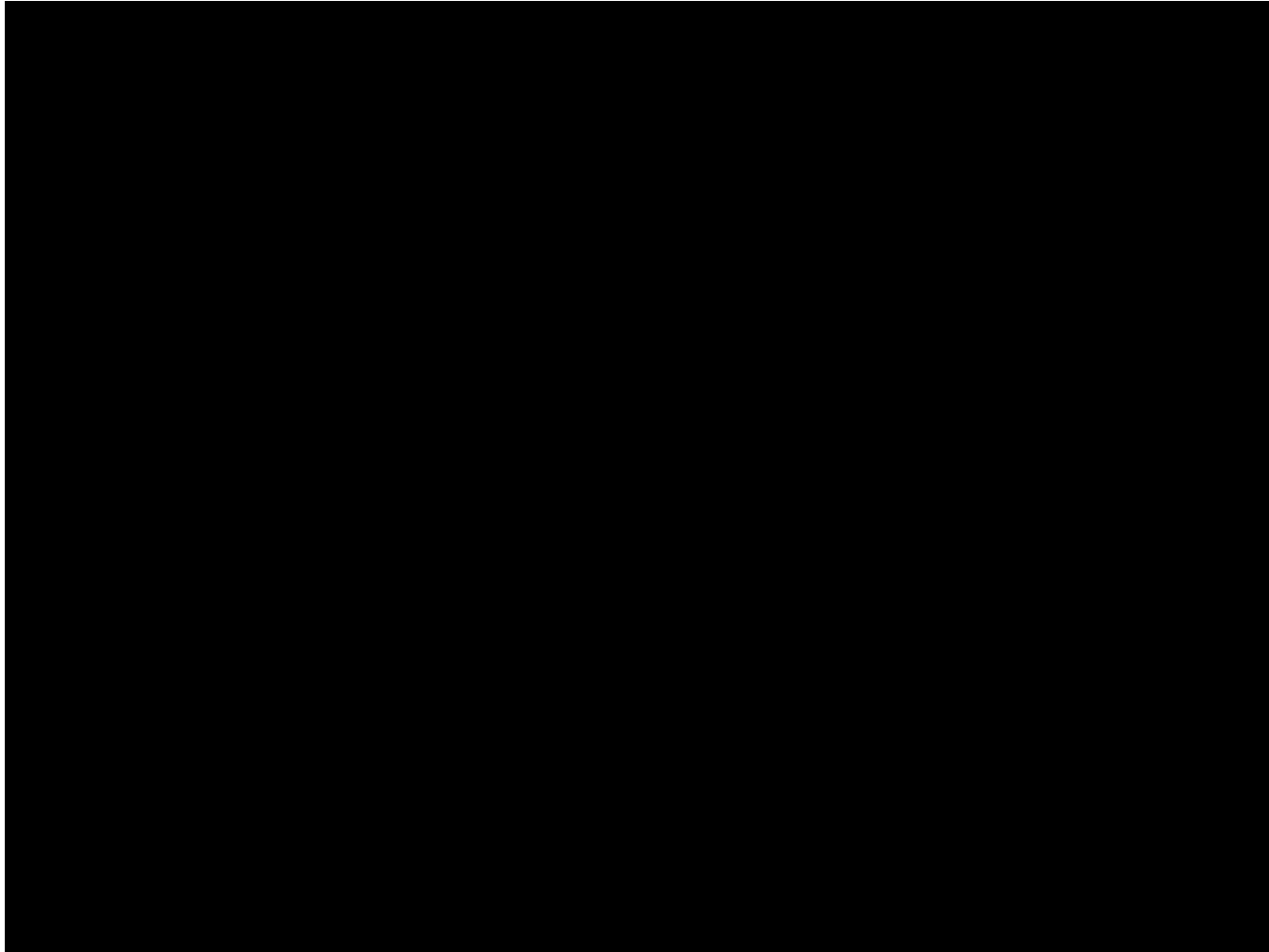
Knie buigen



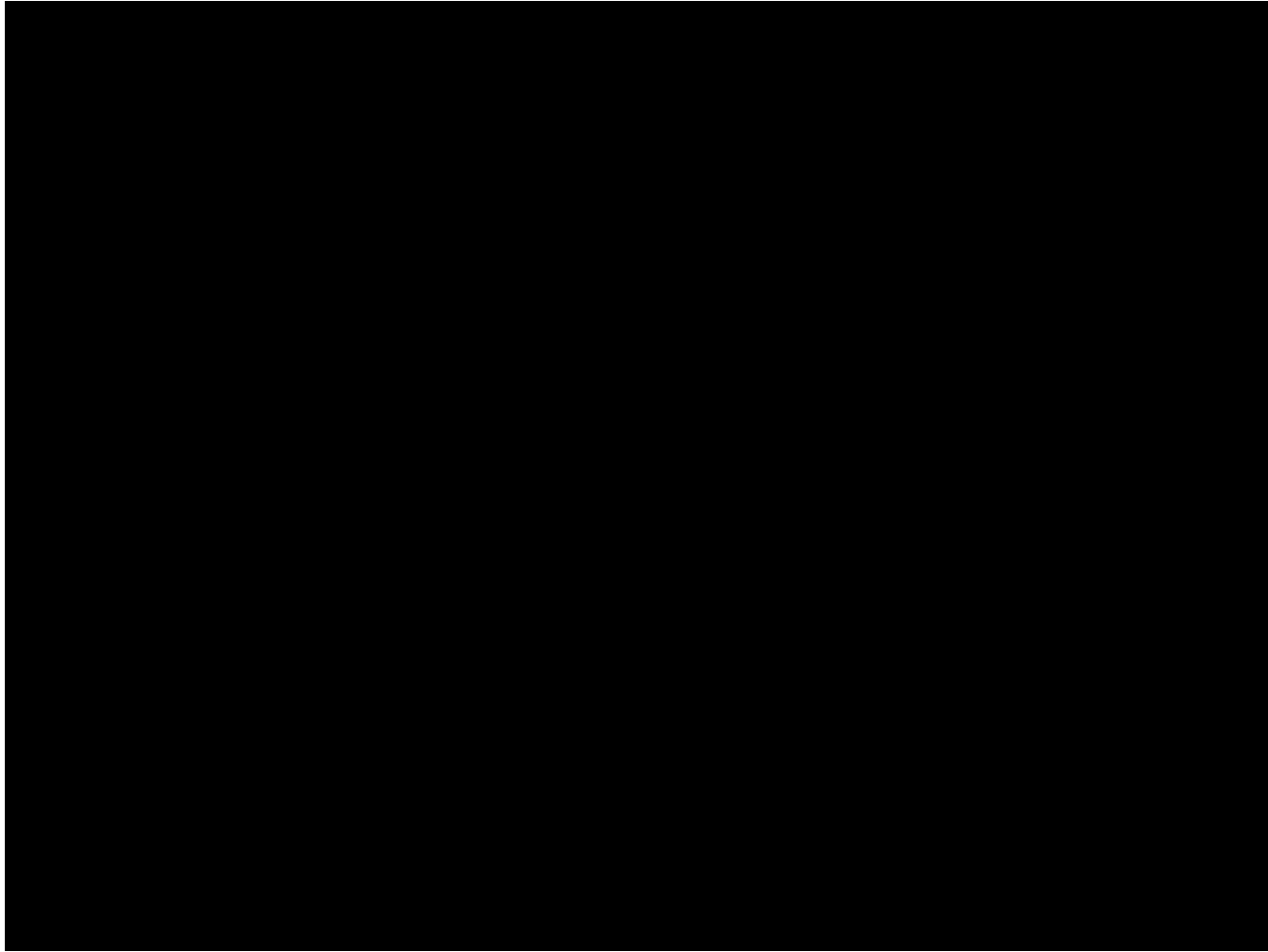
Transfers (= verplaatsingen)

- Transfer lig-zit
- Transfer zit-lig
- Transfer zit-stand
- Transfer bed-stoel
- Lopen met een passend hulpmiddel
- In- en uit de auto stappen
- (Traplopen)

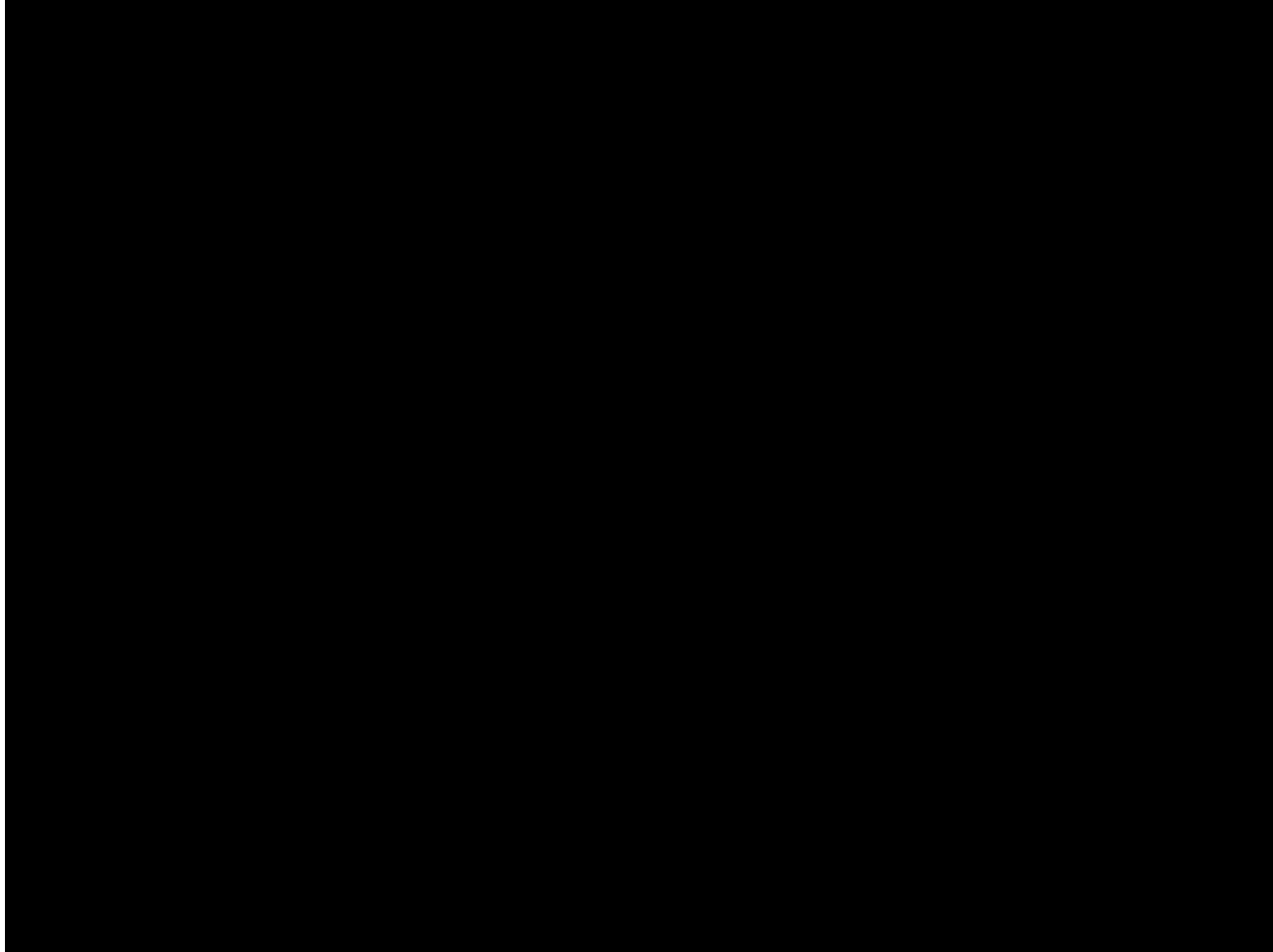
Oefenen transfers (= verplaatsingen)



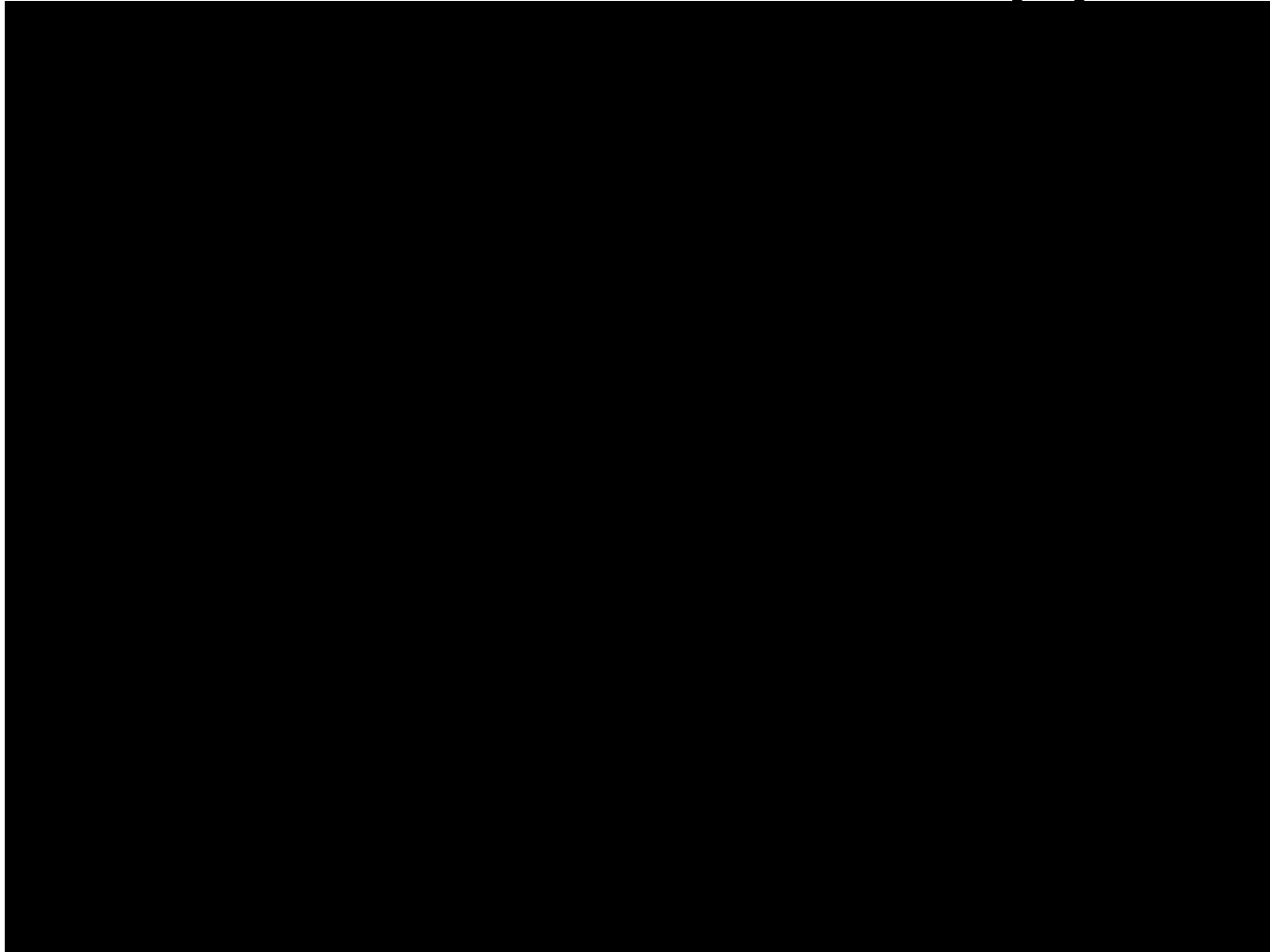
Opstaan en gaan zitten uit een stoel



Traplopen



In en uit de auto stappen



Let op!

- Acute draaibewegingen vermijden
- Langzaam opbouwen
- Bukken en oprapen



Adviezen

- Draag geen zware dingen.
- Denk aan uw eigen lichaamsgewicht.
- Zit op een stoel met leuning.



Hoofddoel Fysiotherapie

- U bent in staat om op de dag van ontslag:
 - zelfstandig te mobiliseren met een passend loophulpmiddel,
 - U kan zelfstandig de transfers maken
 - U bent zelfredzaam met de ADL-taken.

Dat kan betekenen dat u de dag na de operatie al met ontslag gaat.

Ontslag

- Vervolg fysiotherapie: van tevoren contact opnemen met een fysiotherapiepraktijk.
- Fietsen, hometrainer/buiten.
- Autorijden.

Vragen?