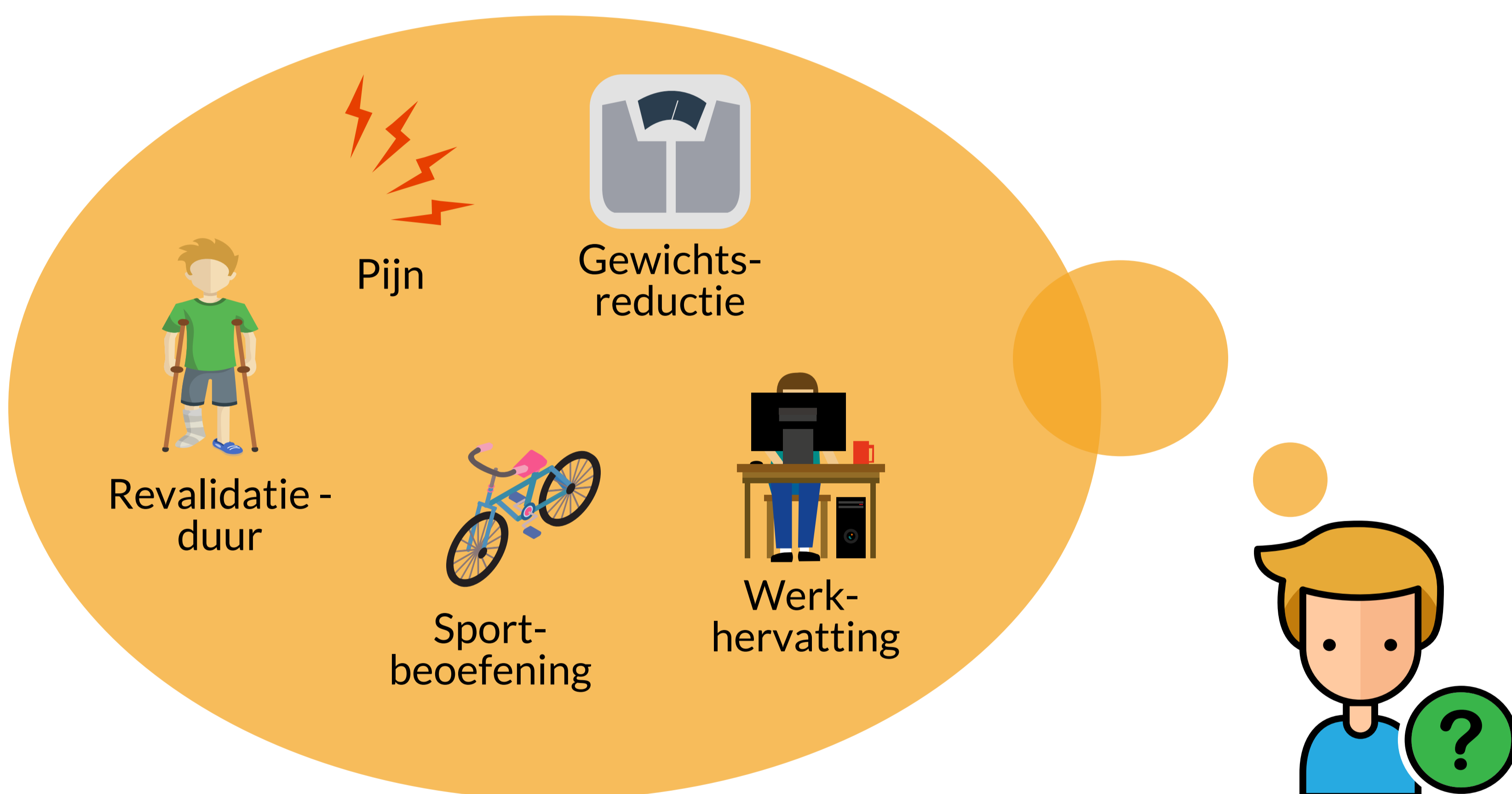


## EEN NIEUWE KNIE: wat weten we?

U heeft in overleg met uw arts besloten dat u een knieprothese krijgt.

### TIP

Voor u de operatie ondergaat is het belangrijk uw verwachtingen over de volgende onderwerpen met een arts, verpleegkundige of fysiotherapeut te bespreken.



Het doel van de revalidatie is het hervatten van activiteiten in het dagelijks leven, werk en recreatieve sporten. De rol van de fysiotherapeut is adviseren en begeleiden bij het revalidatieproces. Denk hierbij aan het mobiliseren van de knie, het opstellen van een trainingsschema en adviseren over eventuele beperkingen met een prothese.

### 1 INTAKE

Het is verstandig om voor de operatie alvast een keer langs te gaan bij de fysiotherapeut. Er worden metingen gedaan, vragenlijsten afgenomen en u kunt bovenstaande verwachtingen bespreken. Indien nodig krijgt u voor de operatie een aantal oefeningen zodat u de operatie sterker in gaat.



## 2

## PROGRAMMA

- Fase 1: van het ontslag uit het ziekenhuis tot ongeveer 6 weken  
Doel: verbeteren van functie, afbouwen van krukken, afname van pijn, start met trainen. U mag vaak de eerste weken nog geen auto rijden en nog niet buiten fietsen.
- Fase 2: van ongeveer 7 tot 12 weken  
Doel: terugkeer naar dagelijks leven, werk en sport. Als het goed is kunt u steeds meer uw gewone dagelijks leven hervatten. U doet traint met uw fysiotherapeut om spierkracht en coördinatie te verbeteren.
- Fase 3: van ongeveer 12 weken tot uw doelen bereikt zijn  
Doel: optimaliseren van herstel en zelfstandigheid. Afhankelijk van wat uw doelen zijn, traint u specifiek nog verder tot uw doelen behaald zijn. Het kan verstandig zijn uw kracht zelfstandig te onderhouden. Bespreek dit met uw fysiotherapeut.

## 3

## EFFECT NA REVALIDATIE

- Vermindering van pijn
- Toename van spierkracht en activiteiten
- In Europa is ongeveer 80% tevreden met de nieuwe knie



Als u een nieuwe knie krijgt, valt de vergoeding voor fysiotherapie onder de 'chronische code'. Dat wil zeggen dat fysiotherapie vanaf de 21e behandeling uit uw basisverzekering wordt vergoed. Elk kalenderjaar spreekt u dan eerst uw eigen risico aan. Voor de eerste 20 behandelingen na de operatie heeft u een aanvullende verzekering nodig. De eerste 20 behandelingen die niet of deels vergoed worden uit de aanvullende verzekering dient u zelf te betalen. Een eventuele afspraak voor de operatie, valt nog niet onder de chronische code. Controleer bij uw verzekering hoe vaak u fysiotherapie in uw pakket heeft. De chronische code is geldig tot 1 jaar na de operatie.

## 4

## MEER INFORMATIE / VRAGEN?



- [www.smcp.nl](http://www.smcp.nl)
- 088-088 1350
- [fysio@smcp.nl](mailto:fysio@smcp.nl)