

Orthopedie
040 286 4864

Je merkt dat de beweeglijkheid van je knie niet goed herstelt. In deze informatie lees je wat je zelf kunt doen om de beweeglijkheid te verbeteren. Ook lees je wat de orthopeed kan doen als het niet zelf lukt.

Herstel van de beweeglijkheid van de knie

Bij een normaal herstel gaat het buigen van de knie elke week een beetje beter. Er is wel veel verschil tussen patiënten. Bij de ene patiënt herstelt de buiging snel, bij de andere duurt dit langer. Ongeveer 8 weken na de operatie, wanneer je ook op controle komt bij de orthopeed, kunnen de meeste patiënten hun knie voldoende buigen om op een hometrainer rond te trappen.

Je hebt gemerkt dat je niet verder komt met het buigen van je knie. Vaak voelt de knie dan strak, stijf, zwaar of alsof deze blokkeert. Ondanks oefenen met je fysiotherapeut lukt het niet om de knie verder te buigen. Je kunt last hebben van:

- moeite met lopen
- problemen met zitten (met gebogen knieën) en opstaan uit een stoel
- moeite met traplopen of fietsen

De knie kan hierbij ook (erg) pijnlijk zijn. Een stijve knie kan frustrerend zijn en onzekerheid geven over je herstel. Dat is heel begrijpelijk.

Wat kun je zelf doen bij een stijve knie?

Het is belangrijk om langdurige stijfheid (en het onvoldoende buigen van de knie) te bespreken met je fysiotherapeut en/of orthopeed. Samen kijken we wat kan helpen, bijvoorbeeld:

- (extra) pijnstilling of medicijnen tegen zwelling.
- het verminderen van de zwelling (een dikke knie beweegt minder makkelijk) door de knie regelmatig kort te koelen (ongeveer 10 minuten), je been meerdere keren per dag wat hoger te leggen en meerdere keren per dag korte stukjes te wandelen.
- extra aandacht voor oefeningen om de knie te buigen. Soms moeten de oefeningen worden aangepast. Dit kan betekenen dat je **tijdelijk rustiger oefent**, zodat de knie kan herstellen. Of juist **meer beweegt** als je te weinig actief bent.

Let op:

Als je de knie te weinig gebruikt of bang bent om te buigen, kan de knie stijver worden. Te fanatiek oefenen kan juist voor een terugslag zorgen, waardoor het herstel minder goed gaat. Stem dit daarom goed af met je fysiotherapeut.

Oefeningen om het buigen te verbeteren

Je fysiotherapeut kan je oefeningen aanpassen. Het kan helpen om tijdelijk iets minder krachtoefeningen te doen en meer oefeningen gericht op het buigen van de knie. Twee voorbeelden hiervan zijn:

- bengelen op de rand van een tafel
- de knie verder in buiging duwen met je goede been

Als je deze oefeningen al doet, ga hier dan vooral mee door.



Bengelen



Knie in buiging duwen

Ga zitten op de rand van een tafel.

Laat het been ontspannen hangen en maak kleine bewegingen.

Je kunt tussendoor met het goede been het andere been naar achteren duwen en deze buigstand even vasthouden. Het goede been helpt om de knie verder te buigen.

Goede begeleiding en gerichte oefeningen kunnen vaak helpen om het herstel weer op gang te brengen.

Eerder dan 8 weken op controle?

Als je fysiotherapeut vindt dat het buigen van je knie onvoldoende herstelt, kan hij of zij je al eerder terugsturen naar de orthopeed.

Doorbewegen van de knie (onder verdoving)

Soms buigt de knie ondanks goed oefenen toch niet voldoende. In dat geval kan de orthopeed een aanvullende behandeling voorstellen: het doorbewegen van de knie.

Wat is doorbewegen?

Bij doorbewegen buigt en strekt de orthofoon je knie terwijl je onder verdoving bent (een kortdurende algehele verdoving). Door de verdoving zijn je spieren volledig ontspannen en voel je geen pijn. Hierdoor kan de orthofoon de knie verder buigen dan tot nu toe mogelijk was. Tijdens het doorbewegen kunnen vastzittende plekken in en rond het kniegewricht loskomen. Daardoor krijgt de knie vaak weer meer ruimte om te buigen. Het doorbuigen zelf duurt maar een paar minuten.

Als je samen met je orthofoon besluit tot deze behandeling, wordt deze meestal op korte termijn ingepland. Soms al binnen een week. We weten dat sneller doorbewegen bij kniestijfheid vaak betere resultaten geeft.

De behandeling gebeurt in dagopname. Dat betekent dat je op dezelfde dag weer naar huis mag. Het is verstandig om vooraf te zorgen voor een hometrainer voor thuis.

Na het doorbewegen

Na de behandeling is het belangrijk om direct weer te gaan bewegen en verder te gaan met fysiotherapie. Dit helpt om de beweeglijkheid van de knie vast te houden en verder te verbeteren. Je begint hier al mee in het ziekenhuis en krijgt oefeningen mee voor thuis.

Wat kun je verwachten na het doorbewegen?

- De knie voelt niet meteen soepel aan
- De eerste weken kan de knie dik en gevoelig zijn
- Het herstel gaat stap voor stap en vraagt tijd en oefening

Adviezen voor thuis

- Je mag de knie volledig belasten
- Gebruik in de eerste week krukken of een rollator om beter te kunnen lopen
- Neem de voorgeschreven pijnstillers, zodat je beter kunt oefenen
- Om de zwelling te verminderen:
 - koel de knie regelmatig kort (ongeveer 10 minuten)
 - leg je been meerdere keren per dag wat hoger
 - maak meerdere keren per dag korte wandelingen
- Fiets meerdere keren per dag 5-10 minuten op een hometrainer:
 - zet het zadel eventueel iets hoger
 - je mag licht meebewegen vanuit de heupen
 - lukt volledig rondtrappen nog niet? Beweeg dan rustig voor- en achterwaarts binnen je mogelijkheden.
 - overleg met je fysiotherapeut wanneer je weer buiten kunt fietsen

Het herstel na doorbewegen kan langer duren dan je misschien had verwacht. Het is normaal dat je tijdens deze revalidatieperiode gevoelens ervaart zoals onzekerheid, angst of frustratie. Steun van familie, vrienden, lotgenoten en zorgverleners kan hierbij helpen.

Deze folder is bedoeld om je te ondersteunen. Er is weinig betrouwbare informatie over dit onderwerp te vinden op internet. Met deze informatie hopen we je duidelijkheid en houvast te geven tijdens je herstel.

Heb je nog vragen?

Deze informatie is een aanvulling op de uitleg die je al hebt gekregen, zodat je alles thuis nog eens rustig kunt nalezen.

- Heb je vragen, neem dan contact op met:
Polikliniek orthopedie, telefoonnummer 040 – 286 48 64
- Bij vragen over de revalidatie kan je contact opnemen met:
Polikliniek fysiotherapie, telefoonnummer 040 – 286 48 31

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar
[www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/ort041-
wanneer-buigen-van-de-knie-achterblijft-na-knieprothese/](http://www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/ort041-wanneer-buigen-van-de-knie-achterblijft-na-knieprothese/)
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



ORT041
02-06-2026