

Psychologisch welzijn

Veel patiënten voelen zich na de knieprothese beter. Indien eerder sprake was van somberheid is er vaak verbetering merkbaar na de operatie. Gemiddeld neemt het psychologisch welzijn na een totale knieprothese licht toe.



Sport en recreatie

Hierin kunt u een middelmatige verbetering verwachten. Sporten zoals fietsen, wandelen en golf lukken over het algemeen goed. Intensievere sporten waarbij de knieprothese zwaarder wordt belast, zoals voetbal, hardlopen, zaalsporten, hockey en contactsporten worden afgeraden.



Deze folder is samengesteld op basis van onderzoek van Jaap Tolk, in samenwerking met het Orthopedisch Centrum Maxima en het Erasmus MC in Rotterdam en aangepast voor publicatie op de website van Artrose Gezond, www.artrosegezond.nl

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

MMC.220.233_04-16

Langetermijnherstel na een totale knieprothese

Wat mag u op lange termijn van uw knieprothese verwachten

In deze folder vindt u informatie over wat u mag verwachten **1 jaar** na een totale knieprothese. De weergegeven resultaten zijn een gemiddelde. Uw individuele uitkomst kan hiervan afwijken, onder andere door uw leeftijd, mate van klachten voor de operatie en andere ziekten.

Het is goed u te realiseren dat een totale knieprothese een 'kunstgewricht' is. Op de meeste gebieden kunt u hiervan veel vooruitgang verwachten, maar een prothese kan nooit de 'normale' situatie evenaren.



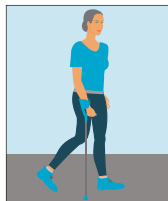
Pijn

Na de operatie heeft nagenoeg iedereen minder pijn. Ondanks deze verbetering kunt u wel eens pijn aan de knie hebben, met name bij inspannende of belastende activiteiten. Een jaar na de operatie heeft 43% van de patiënten helemaal geen pijn meer.



Wandelen

Het lopen van korte en middellange afstanden gaat bij de meeste mensen een stuk beter. Lange afstanden van enkele kilometers blijven vaker moeilijk. Voor 40% van de mensen geldt dat zij zover kunnen lopen als ze willen, zonder daarin beperkt te worden door hun knie.



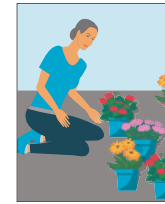
Lopen met krukken of een stok

Als u voor de operatie met krukken of een stok moest lopen vanwege de knieklachten, is de kans groot dat dit na de operatie niet meer hoeft. Een jaar na de operatie heeft nog 1 op de 20 mensen een hulpmiddel nodig.



Traplopen

Traplopen gaat na een knieprothese beter, het doet minder pijn en gaat sneller. Ongeveer de helft van de mensen heeft nog wel de trapeuning nodig. Het traplopen gaat ook langzamer dan bij mensen zonder totale knieprothese.



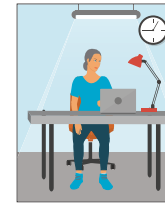
Knielen en hurken

Voor knielen en hurken is een totale knieprothese minder geschikt. Maar 1 op de 5 mensen kan dit zonder klachten. 1 op de 3 mensen kan helemaal niet knielen of hurken na de operatie.



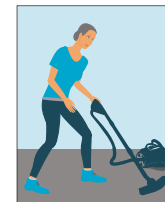
Reizen

Reizen met het openbaar vervoer of per auto gaat over het algemeen goed met een knieprothese. Meestal kunt u na 6 weken weer zelf autorijden. Na 3 maanden lukt dit voor vrijwel iedereen weer.



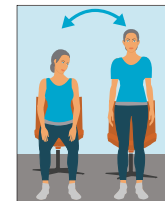
Werk

De meeste mensen die werken voordat ze een knieprothese krijgen, lukt dit na de operatie ook weer. Gemiddeld kunt u 8 tot 12 weken na de operatie weer aan het werk. Werk waarbij u moet knielen of kruipen blijft lastig. 1 tot 2 op de 10 mensen lukt het niet meer om te werken na de operatie.



Dagelijks leven

Hierin kunt u veel verbetering verwachten. 9 op de 10 mensen ervaart verbetering in dagelijkse activiteiten als persoonlijke verzorging en lichte huishoudelijke werkzaamheden. Ongeveer 1 op de 20 mensen houdt problemen in het dagelijks leven.



Gaan zitten en opstaan

Na de operatie is het veel makkelijker om van positie te veranderen. Bij vrijwel iedereen gaat dit na de operatie sneller en is het minder pijnlijk. Ook kan vrijwel iedereen zijn been weer helemaal strekken na de operatie.



Seksuele activiteit

Hierin levert een knieprothese zelden beperkingen op. Minder dan 2 op de 100 mensen geeft aan dat seksuele activiteit niet mogelijk is door zijn of haar knieprothese.