

De knieprothese ofwel een nieuwe knie

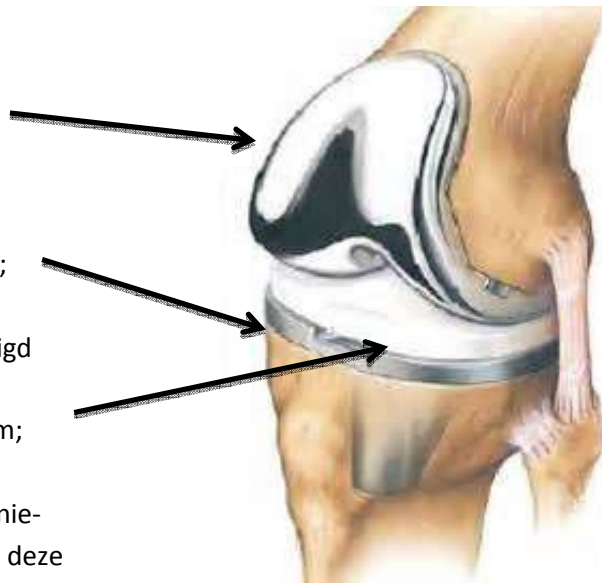
Soorten nieuwe knie.

Er zijn twee typen: de totale en de halve knieprothese. De meest gebruikte is de totale knieprothese, die al het kraakbeen van dijbeen en scheenbeen vervangt.

Wanneer alleen de binnen- of buitenzijde van de knie moet worden vervangen, gebruikt men een halve knieprothese (ook wel hemi knieprothese of unicondylaire prothese genoemd). Sinds kort bestaat er een model dat beter aangepast is op de gemiddelde botmaat van vrouwen.

De totale knieprothese bestaat uit 4 componenten:

- Metalen component voor de onderkant van het dijbeen;
- Metalen component voor de bovenkant van het scheenbeen;
- Plastic "inlay" die wordt bevestigd op de component van het onderbeen met een klik systeem;
- Plastic knieschijf, wanneer de knieschijf eveneens versleten is kan deze eventueel ook vervangen worden.



Alle botdelen worden vastgezet met botcement. Dit is een soort 2 componentenlijm, die de prothese aan het bot verankert.

De operatie

Tijdens de ingreep krijgt u antibiotica om de kans op infectie te verkleinen. De ingreep duurt ongeveer 1,5 uur. Bij de operatie wordt de knie aan de voorkant opengemaakt door een verticale snee van ongeveer twintig cm. De chirurg verwijdert de aangetaste gewrichtsvlakken. Met speciale instrumenten wordt het bot aangepast aan de vorm van de prothese, zodat een goede verankering mogelijk is.

Nabehandeling ziekenhuis - thuis

De dag na de operatie mag u al uit bed. Dan begint ook onder begeleiding van de fysiotherapeut het revalidatieproces, dat vooral bestaat uit het buigen (90 graden) en volledig kunnen strekken van de knie. Dit, plus het goed zelfstandig kunnen (trap) lopen met krukken, zorgt ervoor dat u meestal na ongeveer 4 tot 5 dagen weer naar huis kunt. In sommige gevallen vindt revalidatie plaats in een verzorgingshuis, verpleeghuis of revalidatie-instelling.

Thuis werkt u verder aan uw revalidatie, waarbij u door uw fysiotherapeut wordt begeleidt. Gedurende minimaal drie maanden blijft u twee keer per week met de fysiotherapeut oefenen om uw knie weer goed te laten bewegen en uw spieren sterker te maken. Hoe lang de revalidatie gaat duren is sterk afhankelijk van een aantal persoonlijke factoren, zoals uw conditie vóór de operatie, de wondgenezing, uw leeftijd, de staat van de knie voor de operatie en het soort inspanning dat van u wordt verwacht. Globaal moet u rekening houden met een herstelperiode van 4 maanden, waarbij u de eerste 6 weken de meeste beperkingen zult ondervinden.

Verwachtingen van een nieuwe knie

Na plaatsing van een knieprothese is de pijn vaak verdwenen of in ieder geval veel minder geworden. Meestal kunt u de knie verder buigen dan negentig graden ("haaks"). Fietsen is meestal mogelijk. Hoe goed u uw knie na de operatie kunt buigen hangt o.a. samen met de beweeglijkheid vóór de operatie. Kon u de knie goed buigen voor de ingreep, dan is dit een goede voorspeller hoe goed u dat na de nieuwe knieoperatie zult kunnen, maar geeft géén zekerheid. Zittend werk kunt u soms al na enkele weken hervatten, staand werk meestal pas na drie tot vier maanden. De eerste zes maanden kan de knie wat stijf, dik en warm blijven aanvoelen. In die periode kan het prettig zijn om de knie af en toe even te koelen met "cold packs".

Ná de operatie kunt u wat betreft uw activiteiten weer redelijk mee komen, maar niet super; van alle patiënten doet één jaar na een nieuwe knieoperatie nog maar 25% dezelfde sporten als die men vlak vóór de nieuwe knieoperatie deed! Pas na *anderhalf tot twee jaar* is het herstel helemaal voltooid! Dan kunt u voor uzelf bepalen hoe tevreden u bent over het eindresultaat.

Caroline Smeets is werkzaam bij Motion Fysiotherapie met als aandachtsgebied neurologie, ouderen, kanker en valpreventie. Zij zal regelmatig een column schrijven. Voor vragen of suggesties kunt u haar mailen: Caroline@motion-fysiotherapie.nl.

Bij Motion Fysiotherapie hebben zich 4 fysiotherapeuten gespecialiseerd in het begeleiden van mensen met een nieuwe knie. Bij Motion preventie kunt u op een verantwoorde manier sporten onder deskundige begeleiding.