



FYSIOTHERAPIE NA INGREPEN AAN DE VOET

De volgende informatie is voor mensen, die aan een (grote) teen zijn geopereerd of aan de enkel, al dan niet na een breuk. De arts bepaalt of u op de voet mag staan. Als u mag belasten op geleide van de pijn, laat dan meewegen of u pijnstillers gebruikt. De verdoving van de operatie moet dan helemaal uitgewerkt zijn voor u op de voet gaat staan!

Oefenen

Om de gewrichten soepel te houden en de spieren niet te veel kracht te laten verliezen zijn de volgende oefeningen zinvol. Bouw het aantal herhalingen op en oefen minimaal vijf maal per dag.

Oefeningen

- In rugligging of langzit, de bovenbeenspieren aanspannen waarbij de knieholte naar beneden gedrukt wordt.
- Als de enkel niet in een spalk zit de voet naar de neus trekken, 90° in de enkel moet mogelijk zijn.
- In zit, de knie buigen en strekken.
- In zit, met gestrekte knie en de voet wat naar buiten gedraaid, het been iets optillen.
- In stand, met steun aan bijv. het aanrecht of een hoge stoel het geopereerde been gestrekt naar achteren en zijwaarts bewegen.

Als de voet belast mag worden

- Fietsen op een hometrainer.
- Als lopen zonder krukken kan en open afstappen voor de voet geen
-

bependingen oplevert, mag u gebruik maken van een gewone fiets.

- Staan op de geopereerde voet, eerst met steun handen, dit afbouwen.

Gebruik van krukken

- De fysiotherapeut stelt de krukken op hoogte.
- Zet de krukken naar voren en hink tussen de krukken. Vooral op gladde vloeren niet te ver doorspringen.
- Mag er belast worden, dan zet u de geopereerde voet tussen de krukken en de andere voet er voorbij. Zet zoveel gewicht op de voet als toegestaan, of zover de pijn toelaat.
- Bij het afbouwen van krukken eerst de kruk weglaten aan de geopereerde kant.
- Buiten langer met twee krukken blijven lopen.

Trap lopen

Naar boven

Steun goed op de leuning en op één kruk, zet/hink met het goede been naar boven en zet de kruk en eventueel de andere voet er naast. Pas op, dat de

geopereerde voet niet tegen de trede stoot!

Naar beneden

Hou de geopereerde voet goed naar voren en zet de kruk één trede naar beneden, hink er dan naast met de goede voet. Als u mag belasten eerst de geopereerde voet neerzetten met de kruk en dan de goede voet er naast.

Algemeen

- Hou de voet zo veel mogelijk hoog zolang deze dik is, of verkleurt bij hangen.

Autorijden moet veilig zijn!

Met autorijden mag u pas beginnen als u:

- Goed en volledig belast en zonder krukken kunt lopen
- Voldoende kracht en coördinatie heeft over het geopereerde been.

Vraag bij twijfel uw verzekeringsmaatschappij om toestemming.

De arts bepaalt bij de controle of verdere fysiotherapie nodig is.

Vragen

Mocht u naar aanleiding van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u contact opnemen met de fysiotherapeuten van Made 2 Move.

U kunt hen bereiken van maandag t/m donderdag van 8.30 -16.30 uur op telefoonnummer (0181) 65 89 75.