

PYN

U sal pynmedikasie, of 'n voorskrif daarvoor, ontvang om huis toe te neem. Gebruik dit soos voorgeskryf en soos nodig. Dit is 'n goeie idee om pynmedikasie te neem voor u gaan slaap, ook wanneer die knie nie seer is nie. Indien die medikasie nie die pyn beheer nie, moet u ons asseblief skakel.

BLOEDING

Soms, wanneer u begin beweeg, kan daar dalk 'n bietjie bloeding deur die verbande wees. Dit kan beheer word deur die been tot bo die vlak van u kop te lig. Indien nodig, kan u 'n skoon verband bo-oor die ou verband plaas. Kontak ons indien daar erge bloeding is.

STAP

U kan onmiddellik volgewigdraend stap, behalwe wanneer u ander instruksies ontvang. Indien dit te ongerieflik is, kan u een of twee krukke gebruik so lank as wat dit nodig is.

WONDHANTERING

Die steke is onder die vel en is oplosbaar sodat dit dus nie verwyder hoef te word nie. Die verbande om die been kan op die derde dag na die operasie verwyder word en die wonde hoef nie weer bedek te word nie. U kan dan ook stort of bad. Kontak ons indien u bekommerd oor die wonde is.

GENESING

Volledige genesing neem tyd: ongeveer 6 - 12 weke. Dit is egter belangrik dat daar voortdurende verbetering is. Indienditniegebeurnie,moetuons kontak.

MOTOR BESTUUR

Op die dag van die operasie mag u nie bestuur nie, weens die effek van die narkose. U sal waarskynlik binne 'n dag of twee na die operasie weer kan motor bestuur, indien u voel dat u dit kan doen.

OPVOLG

Tensy u ander instruksies ontvang, hoef u nie 'n opvolgafspraak te maak nie. Indien u egter na 4 - 6 weke nog ongerief ervaar, moet u ons asseblief kontak of 'n afspraak maak.

OEFENING

Oefening is belangrik, maar genesing is belangriker en moet altyd voorkeur geniet. Dit is dus belangrik dat u binne die perke van u pyn oefen. U oefening kan stadig vermeerder word soos u ongerief verminder. Fisioterapie sal waardevol wees, maar is nie noodsaaklik nie. Dieselfde geld vir u sport. U kan begin deelneem sodra u knie dit toelaat – gewoonlik 4 - 6 weke na die operasie.

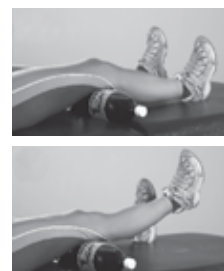
VOORGESTELDE OEFENINGE

Niegewigdraende bewegingsomvang

Dit is belangrik dat u so gou moontlik hiermee begin. Sit die knie deur 'n volle bewegings- omvang en konsentreer veral daarop om die knie te strek.

Isometriese kwadrisepsversterking

Lê met 'n 2 liter plastiek koeldrankbottel onder u knie. Trek u voet na u toe. Probeer u hak van die bed af lig deur u knie te sluit, terwyl u met die agterkant van u knie op die bottel druk. Hou die posisie vir 5 tellings voordat u u been laat sak. Herhaal 10 keer.



Kuitopstote

Staan op 'n gelyk vloer of met die voorste deel van die voet op 'n trappie of 'n telefoongids. Hou met u hande aan iets vas. Staar op u tone en laat sak weer. Herhaal 20 keer.



Fietsry en swem

Indien u 'n gereelde deelnemer is, kan u met fietsry en swem begin sodra u daarna voel. Konsentreer daarop om die geopereerde been te gebruik.

Stap en hardloop

Afhangende van hoe u voel, kan u begin stap en ook stadig begin hardloop. Dít sal na ongeveer 4-6 weke moontlik wees.