

Locatie

SMC Rijnland is gevestigd binnen het gezondheidscentrum Leiden in de binnenstad op de hoek van de Herengracht en de Oosterkerkstraat. Het pand waar voorheen het arbeidsbureau in gevestigd was, is goed bereikbaar met het openbaarvervoer. Er is een bushalte pal voor de deur en parkeren is mogelijk op eigen terrein of aan de overkant waar een grote parkeerhaven is.



Informatie

Voor meer informatie over deze folder kunt u contact opnemen met SMC Rijnland. Het centrum voor iedereen met klachten of een chronische aandoening aan het bewegingsapparaat. Ons team bestaat uit professionals die gespecialiseerd zijn in het verbeteren én in stand houden van uw gezondheid.



Nieuwe knie of heup



Voor meer informatie over orthopedische revalidatie:

WWW.SMC-RIJNLAND.NL

Wij zijn een gecertificeerde:



T 071 - 341 1312

www.smc-rijnland.nl
E info@smc-rijnland.nl
Oosterkerkstraat 1
2315 SR Leiden

OLYMPISCH NETWERK
ZUID-HOLLAND
samen met NOC-NSF



Volg ons:



De praktijk waar u
centraal staat.

Een nieuwe knie of heup

Uw huisarts of specialist heeft u doorverwezen naar de fysiotherapeut in verband met begeleiding rond een heup- of knie vervangende operatie. In deze folder wordt uitgelegd hoe de fysiotherapeut u hierbij kan helpen.

Veelvoorkomende operatie

Het plaatsen van een heup- en knieprothese is een van de meest uitgevoerde en meest succesvolle orthopedische ingrepen. De meest voorkomende reden voor het plaatsen van een prothese is artrose, ook wel gewrichtsslijtage genoemd. Vijftien jaar na de operatie functioneert meer dan 90% van de heup- en knieprothesen nog naar tevredenheid. In feite kunt u na het plaatsen van een prothese weer als 'gezond' beschouwd worden. U kunt uw dagelijkse activiteiten weer oppakken en ook weer lichamelijk en sportief actief worden

Beter in, beter uit.

Het SMC Rijnland werkt volgens het 'Beter in, Beter uit'-principe. Dit houdt in dat 6 weken voor uw operatie begint met het versterken van de romp en beenspieren en het verbeteren van de conditie. Hoe sterker u het ziekenhuis ingaat, hoe beter u er weer uitkomt. Het doel van dit programma is uw lichaam in optimale conditie te krijgen, zodat uw herstel na de operatie zo snel mogelijk verloopt.

Aan huis

De fysiotherapeut welke verantwoordelijk is voor uw behandeling komt voor de operatie bij u aan huis. Tijdens dit bezoek worden er tips en adviezen gegeven voor de persoonlijke thuissituatie. Hiernaast neemt de therapeut een aantal pre-operatieve testen af en oefent het lopen met loophulpmiddelen.

Na de operatie

De dag na uw ontslag uit het ziekenhuis komt de therapeut weer bij u aan huis. Er zal geoefend worden om de functies van het gewricht te behouden en te vergroten zodat u thuis zoveel mogelijk zelfstandig kan functioneren.

Revalidatie traject

Indien het weer mogelijk is dat u naar de praktijk komt, zal hier verder gegaan worden met uw revalidatie. We gaan in de oefenzaal trainen voor:

- Verbeteren van kracht van de spieren rond de heup of knie, waardoor lopen beter en makkelijk gaat.
- Verbeteren van het looppatroon. We gaan oefen op 'netjes' lopen. Ondertussen bouwen we het gebruik van hulpmiddelen (krukken) af.
- Verbeteren van de conditie. Door de pijnklachten in het gewricht is uw conditie achteruit gegaan. We gaan dit weer verbeteren waardoor uw loopafstand verder vergroot wordt.
- opnieuw leren bewegen met de nieuwe heup of knie zodat u weer kunt deelnemen aan sport zoals wandelen, fietsen of golfen.

