

Oefenprogramma knie

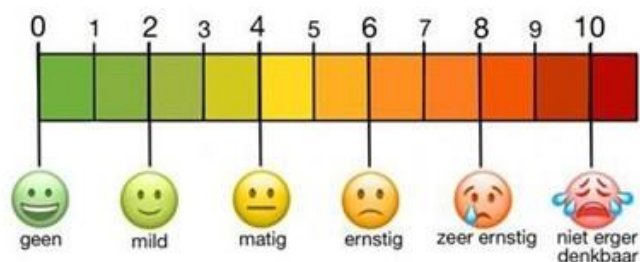
Fysiotherapie Badhoevedorp

Voor wie: Dit is een algemeen oefenprogramma voor de knie. Veel aandoeningen aan de knie vragen om het versterken van het stabiliserende vermogen van de knie. De oefeningen zijn er daarom op gericht niet alleen de spierkracht te trainen, maar ook het samenwerken van de spieren van de heup, romp en de enkel. De knie is slechts een schakelstuk in de keten en de beweging van de knie wordt voornamelijk bepaald door wat de gewrichten boven en onder hem doen. Het is aan te raden om contact op te nemen met een fysiotherapeut voor je met de oefeningen begint. Hij/zij kan bepalen welke oefeningen voor jou het meest geschikt zijn en wanneer je toe bent aan andere oefeningen.

Uitleg programma: Het programma bestaat uit verschillende niveaus. Wanneer je veel klachten hebt, is het raadzaam om met niveau 1 te beginnen, als je al meer controle hebt, kun je in niveau 2 instappen. Elke keer als de oefeningen een week goed gaan zonder pijn, kun je opbouwen naar moeilijkere oefeningen. Niet alle oefeningen in elk niveau zullen meteen goed gaan. Maak ook daar een keuze in en wacht misschien met sommige.

Regels voor het oefenen:

1. **Pijn tijdens het oefenen:** De knie mag iets gevoelig zijn tijdens het oefenen (op een schaal van 0-10 een 2 of 3), maar moet binnen een minuut weer wegtrekken als een oefening klaar is. Doet dat het niet, probeer dan een lichtere oefening of minder herhalingen te maken en wacht tot de pijn wegtrekt voor je weer verder gaat.
2. **Pijn na het oefenen:** Soms heb je de dag na het oefenen juist meer klachten, dit kan zeker het geval zijn als je een programma voor de eerste keer doet. Binnen 24 uur moeten deze klachten weer verdwijnen. De keer erna kun je kijken of je de oefeningen iets verlicht door minder herhalingen te maken. Nemen de klachten niet binnen 24 uur af? Neem dan 1 of 2 dagen extra rust van het oefenen en pas het programma iets aan.



Bij twijfel of advies, neem contact op met de huisarts of met de praktijk: 020-3581615. Ook als je onzeker bent of dit oefenprogramma voor jou geschikt is, bel gerust. Veel succes!

Niveau 1

Gericht op versterken kracht knie, heup en enkel

	Uitleg oefening:	Afbeelding:
Oefening 1	Strekken knie 1: met een rolletje onder de knie probeert u de knie te strekken <i>3x 10 herhalingen, tussendoor 45 sec. rust</i>	
Oefening 2	Fietsen met 1 been: Je ligt op de rug met de knieën gebogen en de buikspieren iets aangespannen zodat je onderrug op de grond blijft. Met 1 been maak je een grote fietsbewegingen. <i>3x 10 herhalingen links en rechts, tussendoor 1 minuut rust</i>	
Oefening 3	Strekken knie 2: vanuit zittende positie strek je de knie maximaal naar voren en beweeg je weer terug <i>3x 10 herhalingen, tussendoor 45 sec. rust</i>	
Oefening 4	De knie gestrekt optillen en laten zakken. De knie goed doorstrekken en vasthouden. <i>3x 10 herhalingen, tussendoor 45 sec. rust</i>	
Oefening 5	Calf raises: Begin in stand met de knieën gestrekt. Ga op de tenen staan en beweeg weer terug. Hou steun met de handen. <i>3x 10 herhalingen, tussendoor 45 sec. rust</i>	
Oefening 6	Kleine squat: Begin in stand en zak een klein stukje door de knieën, beweeg de heupen goed naar achter en strek weer op. Hou steun met de handen. <i>3x 10 herhalingen, tussendoor 45 sec. rust</i>	
Oefening 7	Heupbuigingen: Sta rechtop en buig vanuit de heupen met een rechte rug een stukje naar voren en weer terug. Duw met het terugbewegen je heupen naar voren en span je buikspieren aan. <i>3x10 herhalingen, tussendoor 45 sec. rust</i>	
Oefening 8	Krukje aantikken en terug. Steun met de handen mag met de tijd afgebouwd worden. Zet de voeten een stukje uit elkaar en zorg dat je niet 'slingert' van links naar rechts. <i>3x 10 herhalingen, tussendoor 45 sec. rust</i>	




Niveau 2

Gericht op versterken kracht knie, heup en enkel

	Uitleg oefening:	Afbeelding:
Oefening 1	Squat: Begin in stand en zak door de knieën. Beweeg de heupen goed naar achter en strek weer op. -als deze oefening goed gaat, kun je hem eventueel verzwaren met extra gewicht <i>3x 10 herhalingen, tussendoor 45 sec. rust</i>	
Oefening 2	Step up: Een verhoging op- en weer afstappen. Begin met een lage verhoging. <i>3x 5 herhalingen links en rechts, 30 sec. rust tussendoor</i>	
Oefening 3	Stap + iets doorzakken: In stand stapt u naar voren en zakt u een klein stukje door de knieën, dit wisselt u af links en rechts (kan ook lopend en elke stap iets doorzakken). De rest van het lichaam houdt u rechtop. -Bij pijn controleren of gedurende de hele beweging de voeten recht naar voren staan. <i>3x 5 links en 3x 5 rechts, 30 sec. rust tussendoor</i>	
Oefening 4	Loop door de huiskamer en bij elk stap til je 1 knie omhoog en hou je het lichaam even stil. Blijf bij de laatste stap zo lang mogelijk stil staan. Eventueel met ogen dicht. -Als dit goed gaat kunt u deze oefening ook afwisselen door terug naar achteren te lopen <i>3x 20 sec.</i>	
Oefening 5	Lopen op de tenen en lopen op de hakken. <i>3x10 meter, 30 sec. rust tussendoor</i>	
Oefening 6	Walking- freeze: Zet een stap (1 voet leunt op de tenen, de ander op de hiel) en blijf zo staan. Na 10 sec. zet je de volgende stap. -Als dit goed gaat kunt u deze oefening ook afwisselen door terug naar achteren te lopen <i>10x links en rechts</i>	
Oefening 7	Heupheffers: Ga staan op de zijkant van een verhoging en maak je ene been vervolgens langer dan je andere been. De knieën blijven gestrekt. <i>3x10 herhalingen links en rechts, tussendoor 30 sec. rust</i>	
Oefening 8	Bekkenbrug: Je ligt op de rug met de knieën gebogen. Je kantelt je bekken naar bolle houding en tilt deze vanuit de heupen en buik van de grond. De rug is ontspannen en beweegt alleen mee. <i>3x 10 herhalingen, tussendoor 1 minuut rust</i>	

Niveau 3

Gericht op versterken keten

	Uitleg oefening:	Afbeelding:
Oefening 1	Krab-loop: in een squat-positie (door de knieën, heupen naar achter) worden zijwaartse stappen gezet <i>3x10 meter, 30 sec. rust tussendoor</i>	
Oefening 2	Schaatspassen: begin met de voeten bij elkaar, stap met 1 been naar buiten, tik met het andere been het eerste been aan en zet deze ook voor naar buiten en herhaal. <i>3x10 meter, 30 sec. rust tussendoor</i>	
Oefening 3	Lunge: Begin in stand en zet een grote stap, zak door beide knieën maar houd het bovenlichaam rechtop. Span licht de buikspieren aan terwijl je omhoog en omlaag beweegt. <i>3x10 herhalingen links en rechts, tussendoor 45 sec. rust</i>	
Oefening 4	Steppen: Stap op, beweeg het andere been de lucht in en weer terug en stap af. Let er op dat je vanuit je benen beweegt en dat je romp niet 'mee slingert' naar links en rechts. <i>3x10 herhalingen links en rechts, tussendoor 1 minuut rust</i>	
Oefening 5	Fietsen 2 benen: Je ligt op de rug met de knieën gebogen, voeten van de grond en de buikspieren iets aangespannen zodat je onderrug op de grond blijft. Met 2 been maak je een fietsbewegingen. <i>3x10 herhalingen links en rechts, tussendoor 1 minuut rust</i>	
Oefening 6	Planken: Begin op onderarmen en knieën, hou een rechte rug (buikspieren span je iets aan) en strek de benen tot je op je tenen staat. <i>3x 15 sec. (mag langer als je de houding netjes aan kan houden), tussendoor 1 minuut rust</i>	
Oefening 7	Bekkenbrug+ variatie: Je ligt op de rug met de knieën gebogen. Je kantelt je bekken naar bolle houding en tilt deze vanuit de heupen en buik van de grond. Til nu om de beurt 1 voet van de grond. Hou de voeten uit elkaar bij het terugzetten de rug stil. <i>3x 5 herhalingen links en rechts, tussendoor 1 minuut rust</i>	

Niveau 4 (Extra)

Gericht op versterken keten

	Uitleg oefening:	Afbeelding:
Oefening 1	<p>Staan op 1 been + variatie: Plaats voor je of om je heen een aantal voorwerpen. Tik deze aan met je ene been en hou met de andere balans. Kom na elk aantikken terug in de startpositie.</p> <p><i>3x 1 min. links en rechts, tussendoor 1 . rust</i></p>	
Oefening 2	<p>Grond aantikken op 1 been: Je begint in stand met 1 been gebogen, voor je zet je een voorwerp die je aantikt. Na elk aantikken strek je met je lichaam omhoog en til je de knie op.</p> <p><i>3x 5 herhalingen links en rechts, tussendoor 45 sec. rust.</i></p>	
Oefening 3	<p>Sprongvormen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)Opspringen verhoging, terug stappen 2)Afspringen verhoging, op stappen <p>Opbouwen in verhoging, let op: Knieën niet voorbij de tenen, verend landen in een squat-positie</p> <p><i>3x 10 herhalingen, tussendoor 1 minuut rust</i></p>	
Oefening 4	<p>Sprongvormen 1 been:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)Opspringen verhoging, terug stappen 2)Afspringen verhoging, op stappen <p>Opbouwen in verhoging, let op: Knie niet voorbij de tenen, verend</p> <p><i>3x 10 herhalingen, tussendoor 1 minuut rust</i></p>	
Oefening 5	<p>Zijwaartse schaatssprongen: Spring zijwaarts van je ene been naar de andere.</p> <p><i>3x 10 herhalingen, tussendoor 1 minuut rust</i></p>	
Oefening 6	<p>Planken + variaties: Begin op onderarmen en knieën, hou een rechte rug (buikspieren span je iets aan) en strek de benen tot je op je tenen staat. Til vervolgens om de beurt een voet van de grond of</p> <p>Variatie 2: tik met 1 hand opzij.</p> <p><i>3x 15 sec. (mag langer als je de houding netjes aan kan houden), tussendoor 1 minuut rust</i></p>	
Oefening 7	<p>Korte zijplank + variaties: ga staan in zijplank met de knieën gebogen, 1 arm en 1 been uitgestrekt. Tik met de elleboog de knie aan en strek weer uit.</p> <p><i>3x10 herhalingen links en rechts, tussendoor 1 minuut rust</i></p>	