

Oefenschema voor de knie

- Verbetering ontstaat door regelmatig te oefenen. Begin de oefeningen met 3 series van 5 herhalingen. Dit kunt u langzaam uitbreiden naar 3 series van 10 herhalingen. Herhaal dit programma dagelijks 2 tot 3 keer.
- Voer de oefeningen rustig uit en ga niet over uw pijngrens heen.
- Mocht er tijdens het oefenen plotselinge toename van pijn of zwelling ontstaan, verminder dan tijdelijk de oefeningsintensiteit.

Bij vragen kunt u contact opnemen met: Martini Ziekenhuis Centrum Revalidatie. Tel: 050 524 5190

Oefening 1: ter verbetering van de kniebuiging

1. Ga op een stoel zitten, met de voeten op de grond.
2. Schuif de voet van het geopereerde been naar achteren tot de pijngrens.
3. Beweeg de voorvoet een aantal keer op en neer en probeer de voet hierna nog verder naar achteren te schuiven, weer tot de pijngrens.



Oefening 2: ter verbetering van de kniebuiging

1. Ga op uw rug liggen in bed en leg de benen gestrekt op de ondergrond.
2. Buig de geopereerde knie zo ver mogelijk terwijl de voet over de ondergrond glijdt.
3. Houd de knie 3 tellen in de maximale stand en laat het been dan gecontroleerd weer zakken.



Oefening 3: ter versterking van de bovenbeenspieren

1. Ga rechtop staan, met uw voeten op heupbreedte.
2. Buig langzaam door de knieën alsof u op een stoel gaat zitten en houd hierbij de rug recht. Daarbij beweegt het bovenlichaam naar voren en het zitvlak naar achteren.
3. Kom langzaam weer omhoog.



Oefening 4: ter verbetering van de kniestrekking

1. Ga rechtop zitten en zorg dat de voet van het geopereerde been op een andere stoel ligt.
2. Druk de knieholte gecontroleerd naar beneden en trek de tenen naar u toe.
3. Houd de knie 8 tellen gestrekt en ontspan.



Oefening 5: ter verbetering van de bovenbeenspieren

Deze oefening is vrij zwaar direct na de operatie en kan pijnlijk zijn. Indien deze oefening niet direct lukt, probeer het na een aantal dagen opnieuw.

1. Ga rechtop op een stoel zitten en zorg ervoor dat de knieholte net vrij ligt.
2. Strek langzaam de geopereerde knie zover mogelijk. Zorg dat het bovenbeen daarbij op de stoel blijft.
3. Houd de knie 3 tellen maximaal gestrekt en zet de voet dan gecontroleerd weer neer.

