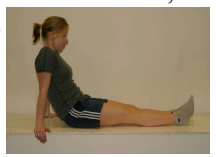
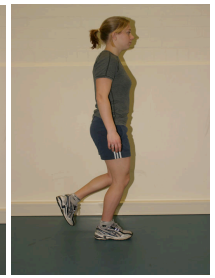
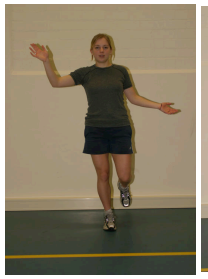
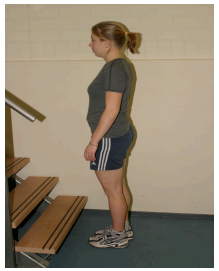
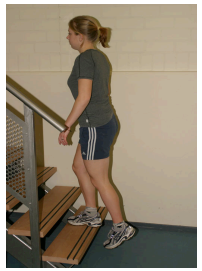
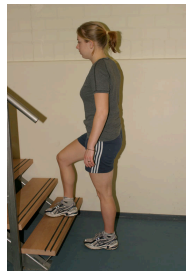
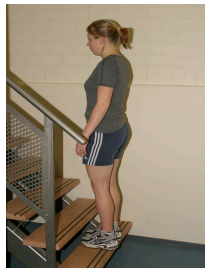
Straight leg raising, Aantal: 3 series van 10 herhalingen.
Uitgangshouding: Ga op de grond, een bed of een bank zitten. Leg de benen gesterkt op de grond, een bed of een bank.
Uitvoering: Til uw been gestrekt langzaam 20 cm met de tenen naar u toe omhoog en ga weer langzaam omlaag. Herhaal dit 10 keer, neem even rust en doe dit dan nog twee keer. Dus 3 series van 10 herhalingen.



Op 1 been staan , Aantal: 3 series van 30 seconden
Uitgangshouding: Ga op één been staan. Houd de knie licht gebogen.
Uitvoering: Probeer uw evenwicht te bewaren. Als dit makkelijk gaat kunt u het moeilijker maken door met de armen te gaan zwaaien, of met het andere been te bewegen. Houd dit 30 seconden vol.

Opstappen 15 cm, Aantal 3 series van 20 herhalingen
Uitgangshouding: Ga staan voor een kleine verhoging van ongeveer 15 cm.
Uitvoering: Stap op met been 1 en zet been 2 erbij. Stap achteruit af met het been 1 en zet been 2 erbij. U kunt nu van been wisselen. Let erop bij de uitvoering dat de knie recht boven de voet blijft.

05134 36738 De Praktijk
VOOR (SPORT) FYSIOTHERAPIE EN MANUELE THERAPIE

Oefeningen voor de knie

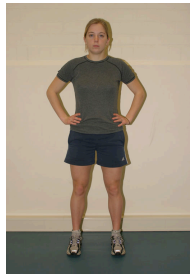
Spierkracht verbeterende oefeningen voor de knie: Het is belangrijk om een goede spierkracht te hebben, mede omdat de spieren helpen bij schokabsorptie. Door een goede spierkracht worden de krachten op het kniegewricht verkleind, waardoor de knie minder zwaar belast wordt. De belangrijkste schokopvanger van de knie is de m.quadriceps femoris. Er zijn veel verschillende oefeningen om deze spier te trainen.
Het is beter om functioneel te trainen of in combinatie met functionele training. Dit betekent dat de oefeningen bestaan uit bewegingen van het dagelijks leven.

1.Stabiliteitsoefeningen van de knie: Door artrose wordt het kniegewricht instabiel. De instabiliteit zal het artroseproces versnellen en daardoor schade in het gewricht doen toenemen. Hoe instabieler de knie hoe sneller het gewricht beschadigt en hoe groter de kans op het herhalen van actieve ontstekingsreacties. Daarom is het zeer belangrijk om de stabiliteit van de knie zoveel mogelijk te behouden of te verbeteren. Met een stabiele knie kunt u zich zekerder voelen tijdens bewegen en zult u ook vaker willen bewegen.

2. Mobiliteitsoefeningen voor de knie: Een goede beweeglijkheid en flexibiliteit van de knie is belangrijk voor een goede functie van de knie. Bij artrose kan de bewegelijkheid en flexibiliteit verminderen. Hierdoor kunt u klachten krijgen. Verminderde kniestrekking kan bijvoorbeeld tot gevolg hebben dat lopen minder efficiënt gaat (of minder makkelijk gaat). Een verminderde kniebuiging kan tot gevolg hebben dat u minder makkelijk trappen loopt, naar het toilet gaat of het in bad gaan moeilijker gaat.
Zoals eerder genoemd heeft inactiviteit tot gevolg dat de flexibiliteit en de mobiliteit van de knie achteruit gaan, daarom is het belangrijk dat u blijft bewegen. Door oefeningen te doen is het mogelijk om de beweeglijkheid en flexibiliteit te behouden of zelfs te verbeteren.

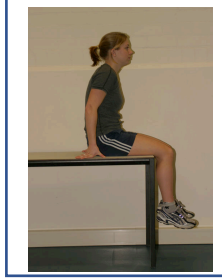
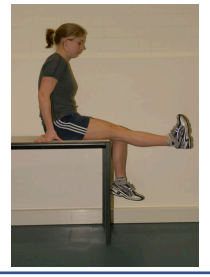
3.Het algemene uithoudingsvermogen(algehele conditie): Bewegen is belangrijk om alle verschillende redenen die eerder genoemd zijn. Nogmaals: RUST ROEST. Bewegen verbetert functie en kwaliteit van leven bij mensen met artrose. Uit onderzoek is gebleken dat bewegen een positief effect heeft op de kwaliteit van uw kniegewricht.
Voorbeelden om uw conditie te verbeteren zijn:
- Fietsen
- Wandelen
- Aqua joggen

Mini squat , Aantal: 3 series van 10 herhalingen
Uitgangshouding: ga rechtop staan met de voeten op schouder hoogte en vooruit wijzend**.**



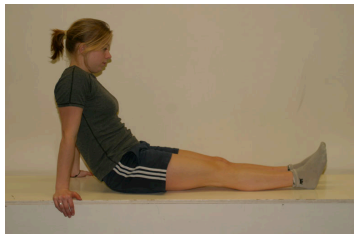
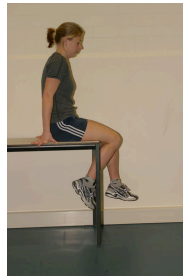
Uitvoering: Zak langzaam door de knieën (buig uw knieen niet meer dan 90 graden). Beweeg daarbij de knieën boven de voeten. Laat u knieën niet voorbij de tenen gaan. Houdt bij deze beweging de romp rechtop. U kunt dit doen met de handen in de zij. Houdt twee tellen vast en ga weer langzaam terug.

Leg extension, Aantal: 3 series van 10 herhalingen
Uitgangshouding: ga zitten op de rand van een stevige tafel.
Uitvoering: Strek langzaam uw been zo ver mogelijk met de tenen naar u toe. Laat langzaam uw been weer zakken.

05134 36738 De Praktijk
VOOR (SPORT) FYSIOTHERAPIE EN MANUELE THERAPIE

Hiel schuiven in zit , Aantal: 3 series van 10 herhalingen
Uitgangshouding: Ga op de grond, een bed of een bank zitten. Leg de benen gestrekt op de grond, een bed of een bank.
Uitvoering: Buig de knie zo ver mogelijk terwijl de voet over de ondergrond schuift. Houd dit 5 tellen vast en schuif langzaam weer terug.



Tafel afhangen, Aantal : 3 series van 15 seconden
Uitgangshouding: Ga zitten op de rand van een stevige tafel.
Uitvoering: Laat de onderbenen ontspannen 15 seconden bungelen.