

Oefeningen knie

Oefening 1: Knie strekken en knieschijf optrekken

Uitgangshouding: Rugligging of lang zit

Uitvoering: Druk de knieholte richting de grond en trek de knieschijf omhoog. Voel dat het bovenbeen aanspant. Houdt het goede been gebogen. Til nu het been ongeveer 10cm van de grond en houdt het 5 seconden vast.

Herhalingen: 10 Series: 2

Oefening 2: Knie buigen

Uitgangshouding: Ruglig

Uitvoering: Breng de hak richting de bil door de knie te buigen en de hak over het bed te schuiven.

Herhalingen:10 series: 2

Oefening 3: Bruggetje

Uitgangshouding: ruglig met benen gebogen

Uitvoering: span de buikspieren licht aan (navel intrekken) en de bilspieren en til de billen op.

Herhalingen: 10 serie: 2

Oefening 4: Strecken van de knie in zit

Uitgangshouding: Zit op stoel

Uitvoering: Streck het linker/rechter been maximaal. Houdt deze positie even vast en laat het been rustig zakken.

Herhalingen: 10 Series: 2

Oefening 5: Balans op 1 been

Uitgangshouding: Stand

Uitvoering: Ga op 1 been staan met een licht gebogen knie en houdt deze positie 5-10 seconden aan. Probeer de knie zo stil mogelijk te houden. Zorg dat de knie recht naar voren wijst.



Praktijk voor Fysiotherapie en
Orthopedische Manuele Therapie J. Koole
Prins Bernhardweg 69
3991 DE Houten
030-6379738
www.fysiotherapiekoolehouten.nl
fysiotherapie@medischcentrumdorp.nl

Oefening 6: Uitstap voorwaarts en stabiliteit bewaren

Uitgangshouding: Stand

Uitvoering: Neem een stap voorwaarts en buig licht door de voorste knie. Zorg dat de voorste voet recht vooruit wijst en de knie niet voorbij de voet komt. Het gewicht komt op het voorste been.

Herhalingen: 10 Series: 2

Oefening 7: Uitstap zijwaarts en stabiliteit bewaren

Uitgangshouding: Stand

Uitvoering: Neem een stap zijwaarts en buig deze knie. Zorg dat beide voeten vooruit wijzen. verplaats het gewicht naar het zijwaarts geplaatste been.

Herhalingen: 10 Series: 2

Oefening 8: Squats (staan/zitten)

Uitgangshouding: lichte spreidstand

Uitvoering: Zak door de knieën. Doe alsof u op een stoel die achter u staat gaat zitten. Houdt de rug recht en blijf recht vooruit kijken. De knieën wijzen recht naar voren en komen niet voor de voeten uit.

Herhalingen 10 Series: 2

Oefening 10: Step up (opstap oefening op trap)

Uitgangshouding: Stand

Uitvoering: één voet op de traptrede. Druk uzelf recht omhoog tot u op het been staat uit en beweeg rustig terug. Let erop dat de knie recht naar voren blijft wijzen.

Herhalingen: 10 Series: 2

Oefeningen mogen niet pijnlijk zijn. Bij acutere klachten liever wat vaker de oefeningen op de dag doen maar met minder herhalingen.

De meeste oefeningen kunt u op onze website terug vinden met een filmpje van de uitvoering. Klik hiervoor op de onderstaande link:

https://fysiotherapiekoolehouten.nl/oefening-van-de-maand_knie/

Praktijk voor Fysiotherapie en
Orthopedische Manuele Therapie J. Koole
Prins Bernhardweg 69
3991 DE Houten
030-6379738
www.fysiotherapiekoolehouten.nl
fysiotherapie@medischcentrumdorp.nl