

Oefeningen van de knie

Na een operatie of letsel aan de knie heeft het kniegewricht altijd de neiging stijver te worden. Bewegen helpt om stijfheid van het kniegewricht te voorkomen. Door regelmatig te oefenen herstelt u sneller en is de kans op een goed eindresultaat groter. In deze folder leest u hoe u door te bewegen herstel kunt bevorderen.

Oefeningen

Tijdens de oefeningen moet u de onderstaande richtlijnen handhaven:

- Tijdens het oefenen mag u geen heftige pijn hebben. Een beetje pijn is onvermijdelijk.
- U heeft uw knie te zwaar belast als:
 - U langer dan een half uur napijn heeft.
 - De knie dikker en/of warmer wordt na belasting.
- Als de knie nog erg stijf is, kunt u beter de beweging ondersteunen met de andere hand. Dit noemen we passief oefenen.
- Voer de oefeningen rustig uit.
- Doe elke oefening ongeveer vijf tot tien keer per dag.
- Neem contact op met uw behandeld arts als de functie van uw knie verslechtert in plaats van verbetert en als de pijnklachten toenemen.

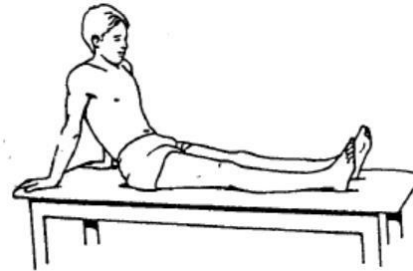
Oefening 1 Quadriceps sets

Uitgangshouding:

Ga op het bed zitten of op de vloer/tafel

Uitvoering:

Span de spieren bovenop de dijen aan door de knieën naar beneden te duwen op de grond of tafel.



Oefening 2 Range of Motion Plantair/Dorsiflexie

Uitgangshouding:

Ga op het bed zitten of op de vloer

Uitvoering:

Ontspan het been. Buig voorzichtig de enkel en strek hem vervolgens.



Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

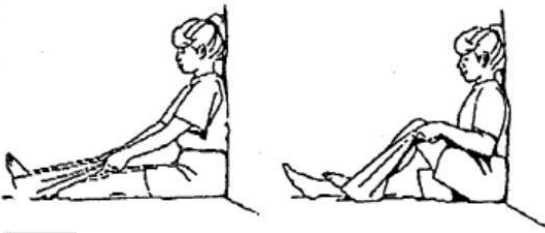
Oefening 3 Passieve Range of Motion Knie Flexie

Uitgangshouding:

Ga op het bed liggen of op de vloer

Uitvoering:

Sla de handdoek om de hiel en buig de knie voorzichtig door iets aan de handdoek te trekken.



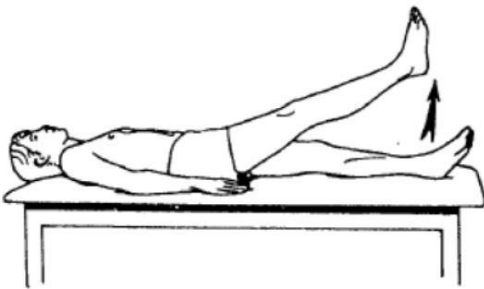
Oefening 4 Versterken Straight Leg Raise

Uitgangshouding:

Ga op het bed zitten of op de vloer

Uitvoering:

Span de bovenbeenspieren aan en houdt het been ongeveer tien tot twintig centimeter boven de vloer/tafel met een gestrekt been voor tien seconden.



Oefening 5 Quad set in Lichte Flexie

Uitgangshouding:

Ga op het bed zitten of op de vloer

Uitvoering:

Span voorzichtig de bovenbeenspieren aan waarbij de knie licht geflecteerd is door er een handdoek onder te leggen.



Vragen

Heeft u naar aanleiding van deze folder vragen, neem dan contact op met secretariaat Heekunde via telefoonnummer 088 708 52 43

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.