

Oefeningen voor het mobiliseren van de knie

Oefening 1

Doel: mobiliseren van de knie naar buiging

1. Zit op een stoel
2. Plaats de voet op een handdoek of draag een sok op een gladde vloer.
3. Plaats het niet aangedane been over de aangedane been.
4. Beweeg met het niet aangedane been het aangedane been naar buiging.
5. Probeer dit 30 seconden vast te houden.

Aandachtspunten: beweeg tot de pijngrens.



Oefening 2

Doel: mobiliseren van de knie naar strekking

1. Zit op een stoel
2. Plaats het aangedane been voor u uit met de hak op de grond.
3. Leg één of beide handen boven de knie van het aangedane been.
4. Druk nu met de hand(en) rustig naar beneden.

Aandachtspunten: beweeg tot de pijngrens.



Oefening 3

Doel: mobiliseren van de knie naar buiging

1. Stand aan aanrecht
2. Hef het bovenbeen van de aangedane knie.
3. Ontspan het onderbeen van het aangedane been zodat de knie buigt.
4. Probeer dit 20 secondes vast te houden.

Aandachtspunten: beweeg tot de pijngrens.



Oefeningen voor het stabiliseren van de knie

Oefening 1 Op 1 been staan

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. Herhaal dit hierna 2 maal. Dus 3 series van 30 sec.



Oefening 2 Opstappen 15 cm

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. Herhaal dit 20 keer dus 10 keer per been, neem even rust en doe dit dan nog twee keer. Dus 3 series van 20 herhalingen (10 per been).

