



## Bewegingsoefening voor knieklachten 1

### Benodigheden:

Geen.

### Vorzorgsmaatregelen:

Als u knieklachten heeft, bezoek dan uw therapeut voordat u doorgaat met de oefeningen.

### Uitgangspositie:

Zittend op een tafel, knieën over de tafelrand en voeten van de grond.

### Uitvoering:

Buig en strek het been zover mogelijk.

### Herhalingen:

10-15x

### Sessies:

3x

### Rust tussen sessies:

10-20 seconden.

### Frequentie:

3 tot 4 keer per week (tenzij uw therapeut anders adviseert).

Lichamelijke activiteit kan worden belemmerd door een verminderde beweeglijkheid in de gewrichten. Doordat er minder beweging plaatsvindt kunnen er stijfheidsklachten optreden. Knie-oefeningen dragen bij aan het vergroten van de beweeglijkheid. De knie-oefeningen van MijnOefening zijn grotendeels standaard revalidatie-oefeningen. Sommige oefeningen komen van uw klachten niet ten goede. Bespreek daarom altijd met uw therapeut welke oefeningen voor u geschikt zijn.

### Aandachtspunt:

Deze knie-oefening is vrij makkelijk uit te voeren en belangrijk bij het vergroten van de beweeglijkheid van de knie. Ervaart u klachten zoals kniepijn en/of stijfheid, dan is het verstandig eerst uw therapeut te raadplegen voordat u de oefeningen doet op MijnOefening. [Klik hier voor een bij MijnOefening aangesloten therapeut.](#)

## Begrijp de neutrale stand van uw lichaamshouding

De meeste oefeningen beginnen met een neutrale stand van uw lichaamshouding. Klik hier om meer te lezen over een goede houding.

## Deze oefening kan helpen bij onderstaande klachten

- Mechanische knieklachten, knie-slijtage, verzwikking of verstuiking
- Knieblessure, letsel aan kniebanden, meniscusletsel, Osgood Schlatter of peesontsteking

**Let op:** Een oefening voor bovenstaande klachten kan alleen worden geadviseerd door een therapeut. U wordt geadviseerd geen spierversterkende oefeningen te doen als u pijnklachten heeft. Doe de oefening alleen als u bent hersteld van pijnklachten, of ter preventie van klachten.

## Algemene tips voor het uitvoeren van oefeningen voor de knie

1. **Frequentie:** Deze bewegingsoefeningen zijn effectief voor de spieren van de knie en omliggende spieren. De frequentie is afhankelijk van het doel waarmee de oefeningen worden gedaan. Als u werkt aan het spieruithoudingsvermogen en niet de spierkracht, dan zal de frequentie hoger liggen. Het is niet altijd nodig om de oefeningen meer dan een keer per dag te doen. Bespreek dit met uw therapeut.
2. **Combineren:** Voer niet alleen slechts één oefening per sessie uit, maar combineer meerdere oefeningen voor een groter effect. U wordt geadviseerd om gemiddeld drie spierversterkende oefeningen te doen.
3. **Warming up:** Voor deze bewegingsoefening is het niet nodig om een warming up te doen, omdat deze oefening als warming up kan worden beschouwd. Zorg voor een gecontroleerde uitvoering.
4. **Knieklachten:** Pijn is een waarschuwingssignaal van het lichaam. Daarom is het verstandig om nooit de pijn te negeren. Klachten kunnen toenemen wanneer oefeningen niet gecontroleerd worden uitgevoerd. Als u knieklachten ervaart tijdens de oefening wordt u aangeraden niet verder te gaan met de oefening. Neem dan contact op met uw therapeut voor meer informatie.
5. **Snelheid:** Voer deze oefening niet te gehaast uit. De oefening moet nauwkeurig en gecontroleerd worden uitgevoerd.
6. **Blijf alert:** Als u de oefening vaker heeft gedaan loopt u risico om de oefening op de automatische piloot uit te voeren. Houd uw focus op de aan te spannen spieren en de beweging die u maakt.
7. **Overbelasting:** Kniepijn wordt voornamelijk veroorzaakt door overbelasting. Deze overbelasting kan zorgen voor spierblessures, kniestijfheid of ontsteking van het kniegewricht.

## Risico's voor knieklachten

Naarmate u ouder wordt, nemen de kansen op knieklachten toe. Knieklachten ontstaan meestal door een acuut letsel, maar kunnen ook geleidelijk ontstaan. Door een belastende houding of verkeerd spiergebruik, kunnen klachten geleidelijk toenemen.

## Wist u dat?

# Mijnoefening.nl

Dé grootste oefeningsite voor bewegingsklachten in Nederland

Een gezonde leefstijl met veel beweging draagt bij aan het voorkomen of verminderen van klachten. Zelfs een kleine verandering in uw houding kan een groot verschil maken. De beste houding is een variabele houding. Verander uw houding daarom elke tien tot vijftien minuten. [Klik hier voor meer informatie over houding en beweging.](#)

Wilt u de plaatjes erbij?

Ja, met plaatjes Ja, met plaatjes Nee, zonder Nee, zonder