

Kniepijn ontstaat vaak door stijfheid en een beperkte beweeglijkheid van de knie. Bewegingsoefeningen voor de knie kunnen helpen bij het vergroten van de beweeglijkheid. Raadpleeg altijd eerst uw therapeut en/of (huis)arts voordat u start met de oefeningen op MijnOefening.

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? Raadpleeg dan eerst uw therapeut voordat u start met de oefeningen 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 bij bovenstaande klachten kan alleen worden geadviseerd door een therapeut. Doe geen spierversterkende oefeningen als u pijnklachten heeft, maar 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 vaker dan dagelijks te doen. Bespreek dit met uw therapeut.
2. **Combineren:** Voer niet slechts één oefening per sessie uit, maar combineer dit met meerdere oefeningen voor een groter effect. U wordt geadviseerd om gemiddeld 3 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 de pijn nooit 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 contact op met uw therapeut voor meer informatie.
5. **Snelheid:** Voer deze oefening nooit te gehaast uit, maar nauwkeurig en gecontroleerd.
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 door een acuut letsel of heel geleidelijk. Botontsteking is de meest voorkomende oorzaak van klachten bij mensen die ouder zijn dan 55 jaar. Bij jongeren is overbelasting de grootste oorzaak van knieklachten.

Wist u dat?

Kniepijn kan voortkomen uit beschadiging van spieren, pezen, gewrichtsbanden en botten. De pijn kan zeer lokaal voelbaar zijn of in het gebied rondom de knie. Mensen met knieklachten hebben hierdoor vaak een verminderde beweeglijkheid van de knie.

Wilt u de plaatjes erbij?

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