



Rekoefening voor knieklachten 2

Benodigdheden:

Handdoek.

Vorzorgsmaatregelen:

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

Uitgangspositie:

Zittend op de grond met een opgerolde handdoek onder de enkel.

Uitvoering:

Ontspan het been zodat er druk ontstaat op de knie en het bovenbeen. Houd deze positie 15-20 seconden vast.

Herhalingen:

10-15x

Sessies:

3x

Rust tussen sessies:

10-20 seconden.

Frequentie:

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

Rekoefeningen voor de knie kunnen helpen bij het vergroten van de beweeglijkheid. Raadpleeg altijd eerst uw therapeut of (huis)arts voordat u start met de oefeningen op MijnOefening.

[Zoek een therapeut bij u in de buurt](#)

Aandachtspunt:

Deze knie oefening is vrij makkelijk uit te voeren. Het is belangrijk dat u zo min mogelijk beweging maakt met de rest van het lichaam. Ervaart u klachten zoals kniepijn en/of stijfheid? Raadpleeg dan altijd eerst uw therapeut of voordat u start met de oefeningen op MijnOefening.

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:

Deze oefening kan alleen worden geadviseerd door een fysiotherapeut, oefentherapeut, chiropractor of (huis)arts. [Klik hier voor een bij MijnOefening aangesloten therapeut.](#)



Algemene tips voor het uitvoeren van oefeningen voor de knie

1. **Frequentie:** Deze rekoefening is effectief voor de spieren van de knie en omliggende spieren. De frequentie waarmee de oefening wordt gedaan is voor iedereen weer anders. Het is daarom niet altijd nodig om de oefening meerdere malen per dag te doen. Bespreek dit met uw therapeut.
2. **Combineren:** Voer niet slechts één oefening per sessie uit, maar combineer meerdere oefeningen voor een groter effect. U wordt geadviseerd om gemiddeld 3 oefeningen te doen.
3. **Warming up:** Voorafgaand aan deze rekoefening is het raadzaam om een warming up te doen. Dit kunt u doen door een aantal bewegingsoefeningen uit te voeren voordat u met deze spierversterkende oefening begint.
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. Raadpleeg dan eerst 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 gaat maken.
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 of ze ontstaan geleidelijk. Botontsteking is de meest voorkomende oorzaak van klachten bij

Mijnoefening.nl

Dé grootste oefeningensite voor bewegingsklachten in Nederland

mensen die ouder zijn dan 55 jaar. Bij jongeren is overbelasting de grootste oorzaak van knieklachten.

Wist u dat?

Kniepijn is een veelvoorkomende klacht. De pijn kan veroorzaakt worden door beschadiging van onder andere de knieschijf, kniebanden of kraakbeen van het kniegewricht.

Wilt u de plaatjes erbij?

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