



WAAROM DIT OEFENBLAD?

Knieklachten worden regelmatig behandeld in de fysiotherapiepraktijk. We kunnen een onderscheid maken tussen traumatische knieklachten en niet-traumatische knieklachten. Al hoewel het woord 'traumatische' knieklachten, doet vermoeden dat het altijd om zeer ernstige klachten gaat, verwijst het woord trauma in deze meer naar het plotselinge ontstaan van deze klachten. Bij traumatische knieklachten zijn de klachten ontstaan als gevolg van een zogenaamd "trauma"-moment. Denk hierbij aan het verdraaien van de knie, een val op de knie of een ongeval. Bij niet-traumatische knieklachten is er vaak geen duidelijk ontstaansmoment aan te wijzen, vaak gaat het om klachten die in de loop van de tijd steeds wat meer hinder/beperkingen geven in het dagelijks leven. Denk hierbij aan knie artrose, knieklachten als gevolg van overbelasting of knieklachten als gevolg van groei.

Als gevolg van knieklachten zien we vaak dat het "aangedane been", dus het been waar u last van heeft, minder wordt belast. Doordat het been minder wordt belast om de pijn te vermijden, neemt de spierkracht in dat been af. Hierdoor wordt het steeds moeilijker om uw dagelijkse activiteiten uit te voeren.

Middels dit oefenblad willen we u oefeningen aanreiken die u eenvoudig thuis kunt uitvoeren om zo de kracht en conditie van uw bovenbeenspieren te verbeteren.

DE FUNCTIE VAN DE SPIEREN IN UW BENEN

U heeft meerdere spieren in uw bovenbenen. Elke spier heeft zijn eigen belangrijke rol in uw dagelijks functioneren.

Zo hebben we de quadriceps aan de voorzijde van het bovenbeen. Deze grote spiergroep bestaat uit vier verschillende spieren en zorgt er voor dat de knie kan worden gestrekt. Daarnaast helpt deze spier mee bij het buigen van uw heup.

Aan de achterzijde van het bovenbeen zit een groep spieren die we de hamstring noemen. Deze spiergroep bestaat uit drie spieren die er samen voor zorgen dat de knie kan worden gebogen en dat de heup kan worden gestrekt.

VRAGEN?

Bel gerust **T. 053 436 67 66**

Kim van Dijk
Uw master sportfysiotherapeut



OEFENING 1: DE WALL SIT

Deze oefening is voor de quadriceps. Ga met uw rug tegen een muur staan. Uw voeten iets uit elkaar (ongeveer net zo breed als de afstand tussen uw schouders). Zak met uw billen naar beneden, uw voeten zet u naar voren (probeer te zakken tot uw benen een hoek van ongeveer 90 graden maken). Houd deze positie vast.

Opmerking



OEFENING 2: BEEN GESTREKT HEFFEN

Deze oefening is voor de quadriceps. Ga rechtop zitten met uw rug en billen tegen de muur. Zet spanning op uw bovenbeen en probeer deze gestrekt op te tillen. Doe dit om en om; uw linkerbeen en dan uw rechterbeen.

Opmerking



OEFENING: DE GLUTE BRIDGE (OOK WEL HET BRUGGETJE GENOEMD)

Deze oefening is voor de hamstrings. Ga op uw rug liggen met uw benen gebogen. Til uw billen van de grond. Laat vervolgens uw billen weer naar de grond zakken, maar laat ze niet helemaal de grond raken.

Opmerking



Samen zorgen wij ervoor dat het beter gaat

Deze patiëntinformatie is door ons met veel zorg samengesteld en wordt regelmatig ge-update. Aan de inhoud kunnen echter geen rechten worden ontleend en deze kan eveneens niet zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van FITclinic therapie bv worden verspreid of gedeeld. ©FITclinic therapie bv