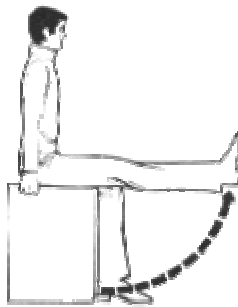


Eenvoudige oefeningen voor klachten van de knie (bijv. bij knie slijtage of bij meniscus problemen)

De oefeningen moeten enkele malen tot tien keer achter elkaar worden herhaald en minstens een tot driemaal per dag worden gedaan. Het is beter vaak en kort te oefenen dan lang en weinig. Begin met de oefeningen in liggende houding en ga als u merkt dat u meer kunt doen, verder met de oefeningen in zittende en staande houding.

Oefening 1

- Uitgangshouding: Liggen op de rug, zonder kussen, de benen gestrekt.
1. De rechter knie buigen en zo ver mogelijk optrekken richting van de neus, vervolgens het been recht omhoogstrekken en weer neerleggen. Hetzelfde met het linkerbeen.
 2. De knieholten tegen de grond aandrukken en vervolgens ontspannen.
 3. De voeten vanuit de enkel achteroverbuigen, de hielen zo ver mogelijk van het lichaam in de richting van de schenen buigen en terug.
 4. De hielen tegen de grond en de tenen tegen een muur aandrukken, en terug.
- Uitgangshouding: Op de buik, hoofd op de armen en de benen gestrekt.
1. De knieën buigen en weer terug.



1.

Oefening 2

- Uitgangshouding: Zitten, rechtop, zonder rugleuning, de benen laten bungelen.
1. De knieën een voor een strekken en weer terug.
- Uitgangshouding: Staàn, rechtop, de benen gestrekt aaneengesloten.

1. De knieën zo diep mogelijk buigen, en terug (*altijd voor veiligheid zorgen door eventueel zich vast te houden aan een stoel of de tafelrand*).
2. Het rechterbeen naar voren zetten, het lichaamsgewicht op dit been overbrengen, de rechterknie buigen en weer strekken, vervolgens het lichaamsgewicht op het linkerbeen overbrengen, de linkerknie buigen en weer strekken, en terug. Hetzelfde met het linkerbeen als uitgangspunt
3. Staan op het rechterbeen, het linkerbeen buigen en gebogen houden, vervolgens de rechterknie buigen en weer strekken. Hetzelfde met het linkerbeen als uitgangspunt (*altijd voor veiligheid zorgen door eventueel zich vast te houden aan een stoel of de tafelrand*).

