

Afdeling Gipskamer, locatie AZU

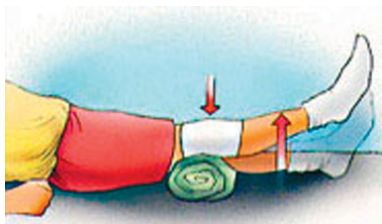
Bovenbeenspieroefeningen

Bij een letsel aan de knie verliest u snel spierkracht in het bovenbeen. Voor het herstel van de knie is het belangrijk deze spieren zo snel mogelijk te trainen. De volgende oefeningen zijn bedoeld om het verlies van spierkracht tegen te gaan, dan wel op te bouwen.

Let op:

- Voer de oefeningen uit op geleide van pijn, forceer het niet.
- Herhaal de oefeningen 10 keer.
- Houd 3 tot 5 oefensessies per dag.

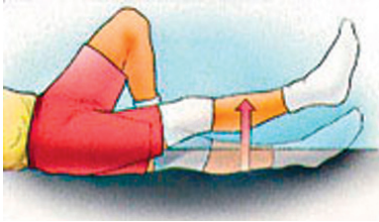
- 1 Ruglig, handdoekrolletje onder de knie. Trek de tenen naar u toe. Strek de knie, houd 6 seconden vast. Vervolgens langzaam laten zakken.



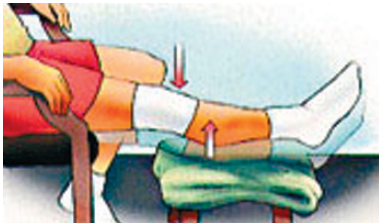
- 2 Stand op beide benen, gebruik een tafel of het aanrecht voor steun. Trek de tenen op en breng het been gestrekt naar voren. Vervolgens terug naar uitgangspositie. Na/tijdens de oefeningen kunt u het been in deze houding rustig uitzwaaien/bengelen.



- 3 Ruglig, gezonde been staat gebogen. Trek de tenen naar u toe, til het been gestrekt op, ± 20 cm van de onderlaag. Houd 6 seconden vast. Vervolgens langzaam laten zakken. Breid de oefening uit door in de lucht langzaam kleine rondjes te draaien met het gehele been.



- 4 Zit op stoel met het onderbeen op een krukje. Trek de tenen naar u toe, til het been gestrekt ± 20 cm op van de onderlaag. Houd 6 seconden vast. Laat het been vervolgens rustig zakken. Breid de oefening uit door kleine rondjes te draaien in de lucht.



Let op:

De volgende oefeningen alleen uitvoeren op advies van behandelaar, aangezien deze een beduidend hogere belasting geven op het kniegewricht.

- 1 Zoek steun bij een stevige stoel, tafel of het aanrecht. Sta op beide benen, met de voeten naar voren wijzend, op heupbreedte. Zak rustig door beide knieën, ga niet door de 90°. Kom vervolgens weer langzaam omhoog.

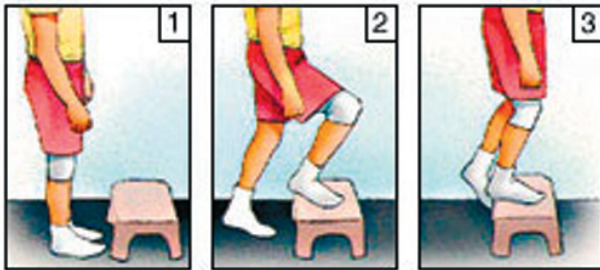


- 2 Zoek wederom steun bij de stoel, tafel of het aanrecht. Stand met het aangedane been voor, het andere been wordt met de tenen gebruikt als steuntje.

Zak rustig een klein stukje door het aangedane been. Kom weer langzaam omhoog.



- 3 Stand bij de traptrede. Stap langzaam met het aangedane been op de eerste trede, gebruik de leuning als steun. Sluit het andere been bij. Stap vervolgens terug, begin met het niet-aangedane been.



Divisie Heelkundige Specialismen

Afdeling Gipskamer, locatie AZU

UMC Utrecht, Locatie AZU, Heidelberglaan 100, Postbus 85500, 3508 GA Utrecht

Tel 088 75 555 55

www.umcutrecht.nl

© 2008, UMC Utrecht, afdeling Interne en Externe Communicatie