

Oefeningen bij acuut knieletsel

Wanneer u een knie trauma heeft opgelopen is het verstandig direct te koelen met een coldpack of ijs (theedoek ertussen) en het been hoog te leggen met ondersteuning in de knieholte. Verdeeld over de dag telkens 10 minuten koelen zorgt voor vermindering van de zwelling en helpt het herstel bij acuut knieletsel. Daarnaast is het wel goed om de knie in beweging te houden, het liefst onbelast zoals bij de volgende oefeningen.



© fysiosoft

1. Slingeren van het been in zit
Ga recht op een stoel zitten. Til met beide armen het linkerbeen op en slinger het onderbeen rustig heen en weer. Houd dit 30 seconden vol. Zet het been dan weer terug.

Herhaal zo verspreid over de dag 5 keer.

Uitgangshouding: Zit

Bijzonderheden: Kan ook op een tafel gedaan worden dan hoeft het been niet opgetild te worden



© fysiosoft

2. Bovenbeen strekken in zit
Zit met de rug tegen de rugleuning. Hef het aangedane been zo ver mogelijk omhoog maar laat de achterkant van het bovenbeen op de stoelzitting rusten.

Herhaal 2 keer daags 10 keer.

Uitgangshouding: Zit



© fysiosoft

3. Knie optrekken in ruglig

Ga op de rug liggen en trek de hak van de aangedane knie zo ver mogelijk over de ondergrond richting de bil. De voet schuift hierbij over de ondergrond. Hierbij mag een lichte rek in de knie ontstaan. Leg hierna het been weer gestrekt neer.

Herhaal dit 2 keer daags 10 keer.

Uitgangshouding: Ruglig

Bijzonderheden: Er mag geen pijn in de knie ontstaan.



© fysiosoft

4. Bovenbeenspier in langzit

Leg een opgerolde handdoek of rol onder de aangedane knie. Strek het onderbeen en druk hierbij de knie zo hard mogelijk in de handdoek of rol. Het onderbeen komt los van de ondergrond. Houd deze positie twee seconden vast en laat het onderbeen weer zakken.

Herhaal 2 keer daags 10 keer.

Uitgangshouding: In langzit met een handdoek of rol onder de knie

Daarnaast is fietsen met een lichte weerstand ook goed om te proberen.



Fitplan Sport-medisch Centrum Leeuwarden
Orionweg 47
8938 AG Leeuwarden
T : 058 – 266 83 20
E : info@fitplan.nl



Fitplan Sport-medisch Centrum Sneek
Simmerdyk 2
8601 ZP Sneek
T : 0515 – 78 56 47
E : info@fitplan.nl