



Spierversterkende oefening voor knieklachten 14

Benodigheden:

Een trap.

Vorzorgsmaatregelen:

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

Uitgangspositie:

Stand op de onderste traprede.

Uitvoering:

Zet het ene been op de onderste traprede, het andere been op de grond. Strek uw knie waardoor u van de grond komt. Beweeg langzaam terug naar de beginpositie.

Herhalingen:

10x

Sessies:

3x

Rust tussen sessies:

15-20 seconden.

Frequentie:

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

Spierversterkende oefeningen voor de knie dragen bij aan een betere stabiliteit van het kniegewricht. Regelmatig oefenen zorgt voor een goede spierconditie. Raadpleeg altijd eerst uw therapeut en/of

(huis)arts voordat u start met oefenen op MijnOefening.

Zoek een therapeut bij u in de buurt

Aandachtspunt:

Deze knie oefening is makkelijk uit te voeren en belangrijk bij het verbeteren van de spierkracht van de knie. Beweeg zo min mogelijk met de rest van het lichaam. Ervaart u klachten zoals kniepijn en/ of stijfheid? Raadpleeg dan altijd eerst uw therapeut voordat u verder gaat met 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:** De frequentie waarmee de oefeningen worden gedaan is voor iedereen verschillend. Bespreek altijd eerst met uw therapeut of u dagelijks de oefeningen uit kunt voeren.
2. **Combineren:** Voer niet alleen 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 spierversterkende oefening 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. Neem dan contact op met 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 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