



## Spierversterkende oefening voor knieklachten 15

### Benodigheden:

Een trap.

### Vorzorgsmaatregelen:

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

### Uitgangspositie:

Stand voor een trap.

### Uitvoering:

Stap een been voor een been op de verhoging en stap er in dezelfde volgorde vanaf. Herhaal, maar begin nu met het andere been. Let op dat de knie niet verder dan de voet beweegt, ofwel recht boven de voet blijft.

### Herhalingen:

10-15x

### Sessies:

3x

### Rust tussen sessies:

10-20 seconden.

### Frequentie:

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

Bij een verminderde spierkracht is het nuttig om spierversterkende oefeningen te doen. Raadpleeg altijd eerst uw therapeut of (huis)arts voordat u de oefeningen doet 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. Het is belangrijk dat u zo min mogelijk beweging maakt met de rest van het lichaam. Ervaart u klachten zoals kniepijn en/of stijfheid? Raadpleeg dan altijd eerst uw therapeut voordat u door gaat met de 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:** Deze spierversterkende oefeningen zijn effectief voor de spieren van de knie en omliggende spieren. De frequentie waarmee de oefeningen worden gedaan is voor iedereen weer anders. Het is daarom niet altijd nodig om de oefeningen meerdere keren per dag te doen. Bespreek dit met uw therapeut.
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 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 eerst 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:** Wanneer 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