



Oefeningen voor de beweeglijkheid van de knie

1. Flexie (buigen) en extensie (strekken) van de knie



- Kom plat op uw rug liggen en zet de voet plat neer
- Schuif de hak naar de bil zodat de knie volledig buigt
- Schuif hierna voet helemaal van u af zodat de knie gestrekt wordt
- Als het been gestrekt ligt duw de knieholte in de ondergrond, de knie strekt maximaal
- Herhaal dit 15x

Oefeningen bij pijnklachten patellofemorale gewricht (pijn rondom knieschijf)

1. Strecken van de knie



- Neem plaats op een hoge stoel zodat de voeten de grond niet raken
- Streck uw pijnlijke knie in 10 tellen tot het bovenbeen van de stoel afkomt
- Buig hierna de knie in 10 tellen weer terug tot hij weer in de beginpositie hangt
- Herhaal dit 15x