

# De Knie *mobiliserend*

Dit zijn oefeningen om de knie soepel te houden. Voer alle oefeningen rustig uit. De oefeningen kosten weinig kracht en mogen geen stekende pijn veroorzaken. De oefeningen mogen meerdere keren per dag uitgevoerd worden.

Zorg voor de juiste omgeving. Let op de ondergrond, gebruik bijvoorbeeld een matje of een handdoek voor grond oefeningen en zoek een steunpunt voor oefeningen op 1 been. Draag comfortabele kleding, zodat u vrijuit kunt bewegen. Voer alle oefeningen rustig uit. Bouw de oefeningen geleidelijk op.

Bij hevige pijn: stop met oefenen. Het kan zijn dat u de oefeningen niet goed uitvoert of dat de oefening niet geschikt is voor u.

Succes!

## 1.FLEXIE MOBILISATIE KNIE



**Uitgangshouding:** Zit of staand

**Uitvoering:** Buig de knie rustig naar u toe en houd enkele seconden vast. Strek de knie vervolgens weer naar een rustpositie.

**Aantal herhalingen:**

## 2.EXTENSIE MOBILISATIE KNIE



**Uitgangshouding:** Zit of langzit

**Uitvoering:** Breng de tenen richting het plafond en strek vervolgens de knie volledig. Houd dit enkele seconden vast en breng de knie weer naar een rustpositie. U kunt de oefening ook in langzit uitvoeren, waarbij u de knieholte in de ondergrond duwt.

**Aantal herhalingen:**

## 3.ONTSPANNING DOOR BUNGELEN



**Uitgangshouding:** Zit

**Uitvoering:** Ga op een tafel of hoge stoel zitten, zodat u geen contact met de vloer heeft. Zwaai vervolgens de knie rustig heen en weer. Probeer deze oefening zo ontspannen mogelijk te doen.

**Aantal herhalingen:**

---

#### 4.HEELSLIDE

---



**Uitgangshouding:** Zit of lig

**Uitvoering:** Zet de voet op een fles/bal en rol het object naar voor en achter. Op deze manier buigt en strekt de knie zonder teveel weerstand.

**Aantal herhalingen:**

---

#### 5.FLEXIE OP DE TRAP

---



**Uitgangshouding:** Staand

**Uitvoering:** Zet de voet op de eerste of tweede traptrede en beweeg het lichaam rustig naar voren. Hierbij buigt de knie, zorg ervoor dat u niet teveel gewicht op het buigende been neemt.

**Aantal herhalingen:**

---