

Knie post-artroscopie


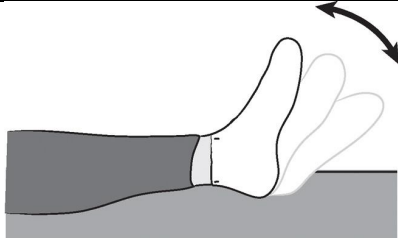
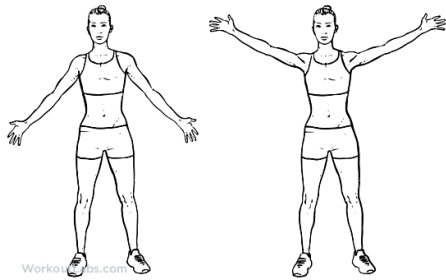
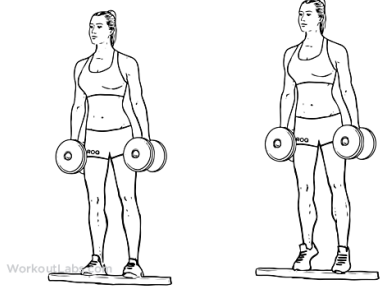
Doe elke oefening 40 seconden met daarna 20 seconden rust, herhaal dit 3 maal.

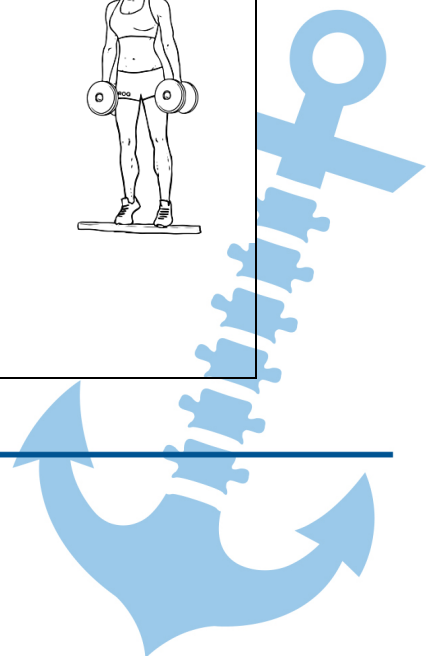
+31 6 4186 5408

www.fysio-scheveningen.nl

@ annejeen@fysio-scheveningen.nl

Fase 1 (2-6 weken)

Oefening	Uitleg	Gewicht	Plaatje
Fietsen	<ul style="list-style-type: none"> - Zet het zadel van de hometrainer 1 plekje hoger dan normaal; - Ga er op zitten; - Laat de benen rustig rondgaan. - N.B. Het mag geen pijn doen! 	-	
Tenen optrekken	<ul style="list-style-type: none"> - Ga zitten met de benen gestrekt; - Duw de tenen weg tot de voet zo plat mogelijk is; - Trek de tenen zo ver mogelijk op. - N.B. De knie moet op gestrekt blijven. 	-	
Gewicht verdelen, telkens meer op het geopereerde been, tot er alleen op dat been gestaan kan worden.	<ul style="list-style-type: none"> - Ga staan op beide benen met de voeten op schouderbreedte; - Verplaats het gewicht van het "goede" been naar het geopereerde "been" en weer terug; - Gaat dit goed, probeer dan het "goede" been iets op te tillen; 	-	
Calve Raises	<ul style="list-style-type: none"> - Ga staan op beide benen met de voeten op schouderbreedte; - Ga op de tenen staan en zak weer naar beneden; - N.B. Gaat dit te makkelijk, ga dan op een verhoging staan waardoor de hak dieper door kan zakken. 	-	



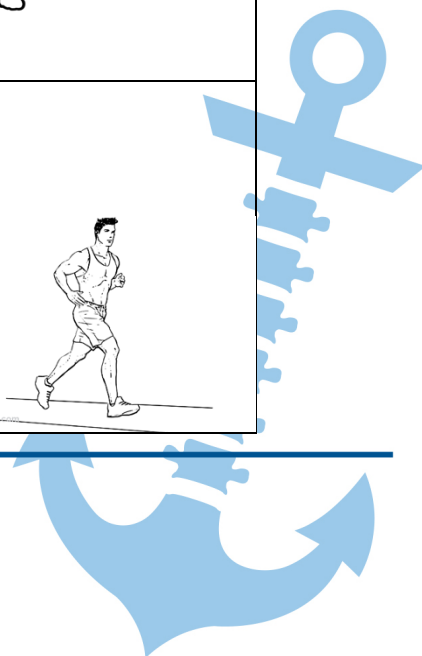
Knie post-artroscopie

Doe elke oefening 40 seconden met daarna 20 seconden rust, herhaal dit 3 maal.

+31 6 4186 5408
www.fysio-scheveningen.nl
@annejeen@fysio-scheveningen.nl

Fase 2 (2-6 weken)

Oefening	Uitleg	Gewicht	Plaatje
Squats	<ul style="list-style-type: none"> - Zet de voeten op schouderbreedte; - Zak door de knieën met de billen naar achteren en de rug recht; - Zak door tot de knieën ongeveer 90° zijn; - Strek de benen tot het lichaam weer recht is. 		
Lunges	<ul style="list-style-type: none"> - Neem een grote stap naar voren met het geopereerde been; - Zak door de knieën tot de achterste knie bijna op de grond rust; - Kom weer omhoog om daarna stap twee te herhalen. 		
Single leg stand	<ul style="list-style-type: none"> - Stap naar voren op het aangedane been; - Trek het andere been op waardoor er volledig op het aangedane been geleund wordt; - Hou balans op één been. - N.B. Hou de knie waar op gestaan wordt licht gebogen. 		
Doorwandelen / Joggen	<ul style="list-style-type: none"> - Buiten wandelen met een goed tempo (5km/h) - Als het gaat, elke 3^e minuut joggen (6-8 km/h) 	-	



Knie post-artroscopie

Doe elke oefening 40 seconden met daarna 20 seconden rust, herhaal dit 3 maal.

+31 6 4186 5408
www.fysio-scheveningen.nl
annejeen@fysio-scheveningen.nl

Fase 3 (6-12 weken)

Oefening	Uitleg	Gewicht	Plaatje
Jump Squats	<ul style="list-style-type: none"> - Ga staan in de squat positie; - Strek explosief uit omhoog waardoor de voeten van de grond komen; - Land en vang op door in te zakken naar de squat positie. 	-	
Jump Lunges	<ul style="list-style-type: none"> - Ga staan in de lunge positie; - Strek explosief uit omhoog waardoor de voeten van de grond komen; - Land en vang op door in te zakken naar de lunge positie. 	-	
Single leg hop	<ul style="list-style-type: none"> - Ga staan in de single leg stand positie; - Zak door de knie en strek explosief uit omhoog waardoor de voeten van de grond komen; - Land en vang op door in te zakken naar de single leg stand positie. 	-	
Side jog (met of zonder speedladder)	<ul style="list-style-type: none"> - Doe kleine zijwaartse pasjes heen en weer, 2 rechts en 2 links. - N.B. Deze oefening is lastig uit te leggen en is makkelijker via het instructiefilmpje 	-	

