



Adviezen bij knieartrose

Let op het lichaamsgewicht: BMI¹ (tussen 18 en 25), buikvet% (tussen 1-9%)²

- **Huiswerkfilmpje 1 en 1a** (op www.fysio.net): *het 'ochtendritueel'*: Sta niet te snel op. Neem 's morgens alle tijd om 'in vorm' te geraken. Doe eerst een paar "smerende" oefeningen op bed
- **Huiswerkfilmpje 66**: (Isometrische) quadricepsoefeningen (bv elk uur: 10 x 5 seconden bovenbeen spannen, en weer 3 seconden loslaten en bungelen tussendoor. Voet steeds achterover trekken zodat de kuit gerekt wordt. Bij fors pijnlijke (teactieve) knie – languit op de bank, kussentje onder de knieholte, druk het kussen steeds 5 seconden plat (trek knieschijf op) Bv tijdens het TV kijken. Oefen dit minimaal 10 x of zo lang u wilt.
- **Huiswerkfilmpje 42**: Tripling/excentrische kuitspier-achillespeesbelasting met steun (bijvoorbeeld 30 x elk uur)
- **Huiswerkfilmpje 67**: Regelmatig 'bungelen' op staande recepties (1-2 minuten op een barkruk, muurtje of stoel: de subchondrale stuwning gaat ↓↓ tot de vermoeidheid wegtrekt
- Vermijd piekbelasting (springen, zaalsporten, plots opstaan uit stoel, hardlopen op harde en oneffen ondergrond, berg aflopen), knielen en hurken onder vol lichaamsgewicht
- Vermijd overstrekken van de knie bij staan, gaan en rusten
- Vermijd langdurige statische belasting zoals lang staan op recepties. Dus afwisselend staan, zitten (bungel 1 minuut), lekker lopen en fietsen
- Indien u rust in de stoel: met 1 of 2 benen 'omhoog': zorg voor een licht gebogen knie, een volledig ondersteund onderbeen en een vrij hangende hiel. Span regelmatig even uw bovenbeen (quadricepsoefening)
- Fietsen is prima (zadel niet te laag). Geen zware versnellingen bij het weggrijden.
- Stevig wandelen is prima – desgewenst met hulpmiddelen zoals stok(ken) of krukken (belastingvermindering). Indien u 1 kruk of stok gebruikt: in de andere hand
- **Huiswerkfilmpjes 60-61-62-63-64**: Trainen met 2 elleboogkrukken of Nordic Walking stokken (scheelt 30-40% lichaamsgewicht!): af en toe even doen voor een normaal looppatroon en u knapt er van op!
- Graded activity: wandel 80% van de maximaal haalbare afstand met steeds minimaal 1 minuut rust (zitten, "bungelen") tussendoor:
- Hydrotherapie - looptraining onder water
- Tensogrip/tubigrip (elastisch) buisverband om de knie – bij het staan en gaan. De tegendruk heeft een gunstige invloed op de zwelling en subchondrale stuwning (vermoeidheidsgevoel). Bij apotheek en sportzaken verkrijgbaar (maat A t/m F). Zie **huiswerkfilmpje 63**

Ontstekingvrij? Wij hanteren de **24 uur regel**: *de reactie na het oefenen mag niet toenemen na 24 uur*. Doe dynamische oefeningen voor de rompstabiliteit:

- **Huiswerkfilmpje 11**: dynamische schuine buikspieroefening
 - **Huiswerkfilmpje 16 en 17**: kruiphoudingsoefeningen (kussen onder de knieën) en de 'stofzuigeroefening'
 - **Huiswerkfilmpjes 15, 40, 65, 69**. Squatoefeningen – excentrische patellapeesbelasting – pijnvrij
 - **Huiswerkfilmpjes 38 en 39**: Schaatsoefening
 - **Huiswerkfilmpje 36**: Kwalitatieve looptraining, eventueel met steun
- Manuele therapie (HVT-manipulaties knie, enkel, voet, heup, bekken en wervelkolom en stretchoefeningen) kan een belangrijke bijdrage leveren!

¹ BMI = gewicht in kg, gedeeld door lengte in meters, in het kwadraat

² Uw therapeut kan uw gewicht, BMI, buikvet%, buikomvang, spiermassa, lichaamsvet% en basaalmetabolisme meten met de Omron Body Composition Scan. Met behulp van vragenlijsten (PSK, KOOS, AFI, WOMAC, ICOAP) registreren wij uw vorderingen. Dat stimuleert!