

U heeft een letsel van de knie gehad met eventueel een aantal weken gips om uw knie. Uw knie kan stijf voelen, zeker na verwijdering van het gips. De beweeglijkheid van de knie zal, door middel van oefenen, weer herstellen. Het is, in eerste instantie, niet nodig om de oefeningen onder begeleiding van een fysiotherapeut te doen, tenzij de arts u anders adviseert. Hieronder staan een aantal oefeningen beschreven die u zelf kunt doen.

## Let daarbij op de volgende aandachtspunten:

- Het oefenen mag u voelen, maar u mag niet door de pijn heen bewegen.
- Verdeel de oefenmomenten over de dag, dus bijvoorbeeld 4-5 keer per dag.
- Neem tussen de oefeningen een minuut pauze.
- Als u na het oefenen pijn heeft die langer dan 15 minuten aanhoudt, dan heeft u te veel gedaan.

De oefeningen kunnen, in eerste instantie, ook in / onder warm water gedaan worden. De warmte voelt aangenaam en bewegingen gaan gemakkelijker / lichter in het water.

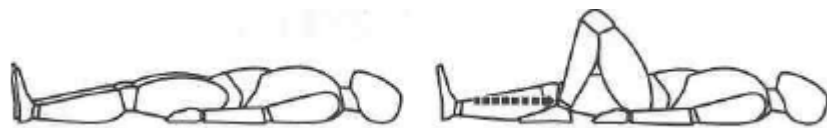
## Oefening 1

Ga op de grond zitten en leg uw benen op de grond. Doe een rol (bijvoorbeeld een opgerolde handdoek) onder de enkels. Strek elke knie 30 keer kort en ritmisch. Herhaal deze oefening 10 keer.



## Oefening 2

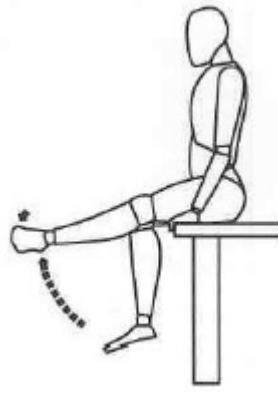
Doe deze oefening het liefst 's ochtends meteen na het opstaan. Ga op uw rug liggen en leg beide benen gestrekt neer. Buig van één been de knie terwijl uw voet over de grond glijdt. Strek daarna het been weer waarbij uw tenen naar u toe trekt. Herhaal deze oefening 10 keer.





### Oefening 3

Ga op de rand van een stevige tafel zitten en zwaai gedurende 1 minuut met uw benen heen en weer.



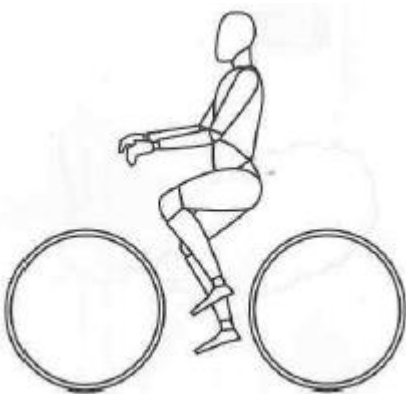
### Oefening 4

Ga op de rand van een stevige tafel zitten. Strek uw rechterbeen zo ver mogelijk en draai uw voet daarbij iets naar buiten. Hou dit tellen vast en laat daarna het been weer zakken.



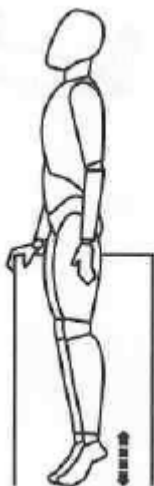
### Oefening 5

Ga rechtop op een tafel of stoel zitten. Strek uw rechterbeen zo ver mogelijk en probeer met uw andere been tegendrukte geven.



### INDIEN BELASTBAAR

Ga dagelijks in een rustig tempo fietsen gedurende 10 tot 15 minuten. Gebruik daarbij de lichtste versnelling en doe het zadel zo hoog mogelijk. nb. Indien er pijnklachten optreden tijdens of ná het fietsen, stop dan met deze oefening.



### INDIEN BELASTBAAR

Ga rechtop staan met uw voeten plat op de grond. Ga daarna wisselend op uw tenen en plat op de grond staan. Steun voor het evenwicht eventueel op een tafel of tegen de muur.