

Oefeningen en adviezen

a Bij pijnlijke en gezwollen knie(ën).

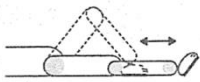
Is uw knie behalve pijnlijk ook nog gezwollen dan kunt u het volgende doen:

1. U kunt uw knie 2x per dag in ijs pakken; doe dit niet langer dan 10 à 15 minuten per keer. Er zijn zogenaamde coldpacks te koop die u na gebruik weer in het vriesvak van de ijskast kunt leggen. Leg een keukentissue tussen de knie en de coldpack. U kunt ook ijsblokjes in een nat washandje stoppen en dit rondom de knie leggen.

b Bij bewegingsbeperking van de knie(ën).

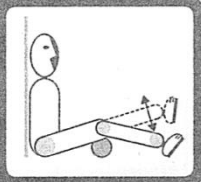
Kunt u de knie niet meer helemaal buigen of strekken, dan kunt u de volgende oefening doen:

Ga met uw rug op de grond (of bed) liggen en probeer uw knie actief te buigen en te strekken, tot de pijngrens. Uw hiel laat u hierbij over de onderlaag glijden. Probeer de beweging van uw knie zo groot mogelijk te maken. Daarnaast kunt u ook de oefeningen onder C. doen. U hoeft daarbij uw dijbeen niet helemaal te strekken.

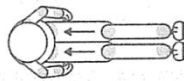


c Bij dunner geworden dijbeen met gezwollen knie.

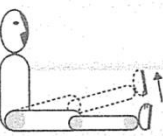
Als u de spieren in uw dijbeen steeds minder gebruikt om uw pijnlijke knie(ën) te ontzien, wordt het dijbeen vanzelf steeds dunner. Als u last heeft van gezwollen knie(ën) kunt u de volgende oefeningen doen om het dijbeen weer sterker te maken:



1. Ga bijvoorbeeld op bed zitten met de rug tegen de muur en de benen gestrekt vooruit. (Indien u de knie niet volledig kunt strekken, moet u bij deze en volgende oefeningen een rolletje - bijvoorbeeld een opgerolde handdoek - onder de knie leggen). Probeer u nu de knieschijf aan te trekken met uw dijbeenspieren. Uw been blijft daarbij zo veel mogelijk gestrekt op het bed liggen, alleen de knieschijf beweegt richting uw lies. U trekt de knieschijf aan en laat hem weer los. Dit herhaalt u 50 keer.



2. Zelfde uitgangshouding als bij 1, dus in zit. U trekt weer de knieschijf aan en heft het been 10 seconden omhoog (Let op: houd het been gestrekt). U herhaalt dit 5 tot 10 keer.

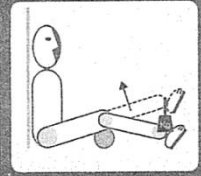


d Bij dunner geworden dijbeen zonder gezwollen knie.

De 2 oefeningen hierboven kunt u zonder problemen doen. Daarbij komen nog de volgende 2 oefeningen. U zit nog steeds op bed met de rug tegen de muur.

1. U zit met licht gebogen knie over bijvoorbeeld een opgerolde badhanddoek. Dit rolletje moet niet precies in de knieholte liggen, maar er iets boven. U brengt nu het onderbeen naar boven zodat de knie gestrekt wordt: uw knie beweegt zich dus van licht gebogen naar volledig gestrekt.

2. Is deze oefening nog te licht voor u, omdat uw beenspieren niet echt moe worden, dan kunt u de oefening weer verzwaren door een gewichtje rond de enkel te hangen.



e Bij onregelmatig lopen.

Probeer vooral zo gelijkmatig mogelijk te lopen. Als de pijn te hevig is en u daardoor niet "normaal" kunt lopen, kunt u tijdelijk een stok gebruiken.

Bedenk daarbij dat u de stok in de hand houdt tegenover het aangedane been. Bijvoorbeeld: uw linker knie is de pijnlijke knie; op het moment dat u op de linker knie staat, moet u kunnen steunen op de stok aan de rechterzijde van het lichaam. De knie wordt nu enigszins ontlast waardoor de pijn minder zal zijn en u meer kans heeft de knie voldoende te buigen en te strekken. Zo kunt u langzaam weer meer rechtop gaan lopen.



BRUFEN[®]

