

### Inleiding

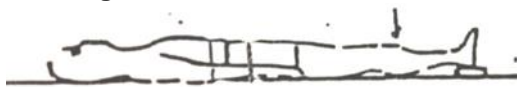
U bent geopereerd aan uw knie. In deze folder vindt u informatie over het oefenprogramma van de knie. Het kan zijn dat uw situatie anders is dan in deze folder wordt beschreven. Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, dan kunt u contact met ons opnemen.

### Het oefenprogramma

Het oefenprogramma na een knieongeval of operatie is in eerste instantie gericht op het herstel van de bovenbeenspier en de functie van het heupgewricht.

Als u de oefeningen vóór de operatie al doorneemt, dan kunt u deze na de operatie gemakkelijker uitvoeren. Vaak is het beter om de oefeningen eerst aan de gezonde zijde uit te voeren. Dan weet u beter wat de oefening inhoudt.

### Oefening 1



Leg een handdoekje onder uw hiel. Trek uw voet en tenen naar de neus. Druk uw knie omlaag en houdt dit 10 tellen vast. Als u de bovenbeenspier goed aanspant, kunt u de knieschijf niet van links naar rechts schuiven.

### Oefening 2

Neem 3 handdoeken en rol deze op. Plaats de handdoeken in de knieholte zoals in de tekening is aangegeven.



Trek de tenen en de voet naar de neus en druk de knieholte omlaag op de handdoeken, totdat het onderbeen van de ondergrond opgetild wordt. Houdt dit 10 tellen vast.

### Oefening 3



Trek uw voet en tenen naar de neus. Druk uw knie omlaag, zodat uw hiel van de ondergrond komt. Hef nu het gestrekte been en leg het weer langzaam neer.

### Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met onze polikliniek.