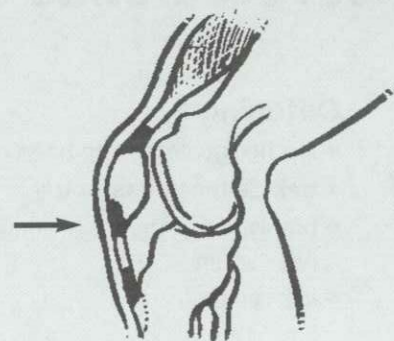


Herstelbevorderende oefeningen bij een Springersknie



springersknie

De springersknie is een chronische blessure ter plaatse van de aanhechting van de kniepees aan de onderkant van de knieschijf. Deze blessure ontstaat in de meeste gevallen door overbelasting van het strekapparaat van de knie. Voor de behandeling en het voorkomen van herhaling van de blessure is het belangrijk te achterhalen waardoor de blessure is ontstaan. Indien dit is onderzocht en de ernst van de klacht in kaart is gebracht door een arts of fysiotherapeut, kan de sporter een bijdrage leveren aan zijn eigen herstel door het uitvoeren van bepaalde oefeningen. Andere mogelijke hulpmiddelen als tape, bandage en inlegzolen worden hier niet beschreven.

Deze kaart is gericht op de behandeling van een doorsnee springersknie en bevat **huiswerkoefeningen**, gericht op spierkracht, coördinatie en lenigheid. Afhankelijk van de ernst van de blessure dienen aanvang en opbouw van het herstelprogramma aangepast te worden. Bespreek dit vooraf met uw arts of fysiotherapeut.

In onderstaande schema is een opbouw gegeven van het herstelprogramma voor de springersknie. De opbouw loopt van eenvoudig naar complex en van minder belastende naar belastende oefeningen. Eventuele variaties op de oefeningen kunnen in overleg met de behandelaar worden uitgevoerd. Wanneer het herstel voldoende is gevorderd, kunt u (voorafgaand aan de volledige sporthervatting) in overleg met uw behandelaar beginnen met sportspecifieke oefeningen.

De ernst van de klachten en de eruit voortvloeiende beperkingen zijn zeer wisselend. Om deze reden is in veel gevallen geen exacte periode aan te geven waarin u bepaalde oefeningen moet uitvoeren. Eén en ander zal in dat geval moeten gebeuren in overleg met uw behandelaar.

Onder het kopje "**oefening**" vindt u één of meerdere nummers. Deze nummers komen overeen met de oefeningen die op de achterzijde van deze kaart staan uitgewerkt. Wanneer meerdere nummers vermeld staan, dient u de uitvoering van de eerstgenoemde volledig af te werken voor u aan de volgende oefening begint. Onder het kopje "**uitvoering**" staat hoe vaak en hoe lang u de aangegeven oefening(en) dient uit te voeren. Het is verstandig de betreffende oefenserie twee maal per dag uit te voeren.

oefening	uitvoering	opmerkingen
1 t/m 3	aantal: 3-5x / 10-15 sec. aanhouden; 15 sec. rust tussen de oefeningen	
4 t/m 6 en 8	aantal: 15x / daarna 10-20 sec. rust, doe dit 2-3x	
7	aantal: 10x / 20-30 sec.	
9 en 10	aantal: 15x / daarna 10-20 sec. rust, doe dit 2-3 x	

Dit herstelprogramma is een aanvulling op de behandeling van uw blessure. Het herstelprogramma dient in overleg met uw behandelaar te worden uitgevoerd. Bespreek startmoment, opbouw en invulling van het programma. Overleg tevens over eventuele variaties op de oefeningen en over het moment waarop kan worden overgegaan op sportspecifieke oefeningen.

Herstelbevorderende oefeningen bij een Springersknie

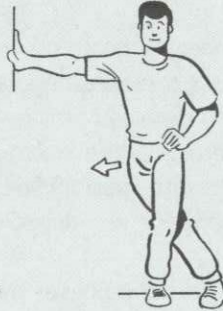


Oefening 1.

- leg het geblesseerde been op een stoel
- trek de tenen naar u toe
- breng het gestrekte bovenlichaam naar voren
- kijk rechthout

Oefening 3.

- ga zijdelings bij een muur staan
- steun met uw gestrekte arm op schouderhoogte tegen de muur
- plaats het geblesseerde been schuin achter het standbeen
- buig het standbeen
- druk de binnenste heup naar de muur



Oefening 5.

- ga op een tafel zitten met het geblesseerde been maximaal 30° gebogen
- aan het geblesseerde been hangt net boven de enkel een gewicht van twee kg (bijvoorbeeld een verzwaarde boodschappentas)



- strek de knie tot maximaal
- het bovenbeen komt niet los van de onderlaag
- laat daarna het onderbeen weer zakken tot uitgangspositie
- maak de oefening eerst zwaarder door langer vast te houden en daarna door het gewicht te verhogen

Oefening 7.

- ga staan op het geblesseerde been met de knie licht gebogen en til het andere been op
- maak de oefening eventueel makkelijker door uw armen te spreiden en zo uw evenwicht te bewaren
- maak de oefening moeilijker door de ogen te sluiten



Oefening 9.

- ga staan met beide knieën licht gebogen en met de handen op de rug
- maak (om de beurt) met zowel het linker- als rechterbeen schaatssprongen in voorwaartse richting
- bij de landing moet de knie licht gebogen zijn
- bij de landing en de afzet steunt u op één been



Oefening 2.

- ga rechtop staan bij een muur
- buig de geblesseerde knie
- pak de enkel vast
- trek de enkel langzaam naar uw zitvlak
- de knie wijst naar beneden
- houd de knieën bij elkaar
- houd het bovenlichaam gestrekt

Oefening 4.

- ga zitten met gestrekte benen
- buig het niet geblesseerde been (plaats de voet naast de geblesseerde knie)
- houd de rug zo recht mogelijk
- plaats de armen ter ondersteuning achter de rug op de grond
- breng het gestrekte been ± 10 cm. omhoog en laat het weer zakken met gestrekte knie

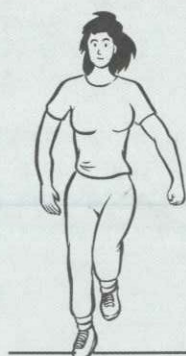
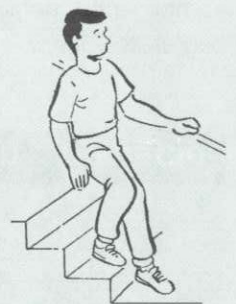


Oefening 6.

- ga staan vanuit zit
- uw zitvlak komt niet meer dan 10 cm los van de zitting
- gebruik de armen niet als steun
- kom terug tot zit

Oefening 8.

- ga op de onderste traprede staan
- tik met de tenen van uw niet-geblesseerde been de grond aan
- tijdens de gehele oefening staat u op het geblesseerde been
- maak de oefening lichter door extra steun van de armen aan de trapleuning
- maak de oefening zwaarder door niet met de tenen maar met de hak de grond aan te tikken



Oefening 10.

- ga op het geblesseerde been staan
- zet met het geblesseerde been af en spring recht omhoog
- land op het geblesseerde been en blijf gedurende 3 seconden in evenwicht op dit been staan
- bij de landing moet de knie licht gebogen zijn

**SPORT
BLESSURE
VRIJ**