

Adviezen bij knieartrose

- Let op uw lichaamsgewicht. Wij doen voor u de 'body composition scan': we meten dan uw BMI (liefst tussen de 18 en 25), buikvet% (tussen 1-9%), lichaamsvet%, spiermassa en buikomvang. U krijgt van ons trainingsadvies (graded activity)
- Neem 's morgens alle tijd om 'in vorm' te geraken – start al op bed met Huiswerk filmpjes 1 en 1a: F1 en F1a: 'het ochtendritueel'. Ochtendstijfheid + startpijn (10-30 min) = normaal
- Vermijd langdurige statische belasting. Dus wissel regelmatig af tussen liggen, zitten, staan, lopen, traplopen, fietsen, ook tijdens het sporten: korte zitpauzes inlassen.
- *Rugligging*: dynamische buikspieroefeningen: **F9, F10 en F11**. Alles op een rij: **F11a**
- Ontspan 2 tot 3 x dgs 10-20 minuten met 'de bodyscan': **F5**
- *Zit*: **F66**: (Isometrische) quadricepsoefeningen (bv elk uur: 10 x 5 seconden bovenbeen spannen, en weer 3 seconden loslaten en bungelen tussendoor **F67**. Voet steeds achterover trekken zodat de kuit gerekt wordt. Bij fors pijnlijke (reactieve) knie – languit op de bank, kussentje onder de knieholte, druk het kussen 10 x 5 seconden plat door uw been te strekken (trek knieschijf op) tijdens het lezen of TV kijken.
- Indien u in de stoel rust en met 1 of 2 benen 'omhoog' gaat: zorg voor een licht gebogen knie, een volledig ondersteund onderbeen en een vrij overhangende hiel (zodat u met uw voet rondjes kunt draaien). Vermijd overstrekken van de knie bij staan, gaan en rusten
- *Stand*: Indien u moet staan: doe dat zo veel als mogelijk op 2 benen. *In de tuin werken*: squathouding (begin van **F40**) steun met uw ellebogen op uw bovenbenen (kortdurend)
- **F41b** stretch achterzijde/binnenzijde, **F41c** stretch voorzijde bovenbenen
- *Lopen*: Tripping/excentrische kuitspier-achillespeesbelasting met steun (30 x elk uur) – zie **F36, F36a, F36b, F42, F42a, F42b, F42c**. Ook: crosstrainer (geen piekbelasting)
- Stevig wandelen (grote paslengte) en trainen – desgewenst met hulpmiddelen (belastingvermindering). Trainen met 2 elleboogkrukken of Nordic Walking stokken (dit scheelt 30-40% lichaamsgewicht!): **F60, F61, F62, F63, F64, F64a**. Indien u 1 kruk of stok gebruikt: in de andere hand
- *Fietsen* (zadel niet te laag): geen zware versnellingen bij het wegrijden. Ook: hometrainer
- Vermijd piekbelasting (springen, zaalsporten, plots opstaan uit stoel), knielen en hurken onder vol lichaamsgewicht.
- Hydrotherapie - bewegen onder water – looptraining onder water (hydrostatische tegendruk en belastingvermindering) is heerlijk
- Vraag uw therapeut om een Graded Activity programma (elke dag meerdere stukjes van 80% van uw maximale afstand lopen met steeds 1 – 3 minuten rust tussendoor). Zie cliënt/patiëntinfo op www.fysio.net
- Tensogrip/tubigrip (elastisch) buisverband of comfortabele brace 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 **F63**
- Ontstekingsvrij? Wij hanteren de **24 uur regel**: *de reactie na het oefenen mag niet toenemen na 24 uur*. Rompstabiliteit en spierkracht rond de knie: **F38 en F39**: Schaatsoefeningen
- Quadriceps-kniepeesbelasting (excentrisch)– mits pijnvrij. *Stand*: **F41c** (voetenveegoefening). *Buikligging*: **F41d**. *Squat*: **F15 en F40, F40a, F65, F69**
- Deskundige begeleiding bij uw oefeningen + incidenteel behandelingen manuele therapie (heup, knie, voet, wervelkolom) zijn aan te bevelen (zie Extremiteten + wervelkolom, 12^{de} druk). Neem uw medische geschiedenis en medicijngebruik mee
- Bovenstaande is altijd een goede voorbereiding op een knieoperatie zoals een knie vervanging volgens het – evidence based - 'Better In Better Out' principe.