

Patellafemorale klachten: thuisprogramma

Algemeen

Bij patellofemorale klachten is het allerbelangrijkste dat u uw oefeningen correct uitvoert en u geen pijn hebt. Indien aan één van deze twee voorwaarden niet kan voldaan worden, moet u de oefening makkelijker maken of minder zwaar.

Oefening 1



U begint best met wat opwarming door te fietsen. Probeer hierbij wat tegen weerstand te fietsen zodat u uw spier traint. Hou hierbij steeds uw voeten tenminste recht of wat naar buiten gedraaid en uw knieën wijder dan uw voeten. Fiets minimum een kwartier.

Oefening 2



U kunt uw binnenkant van uw dijspier (quadriceps) best beginnen trainen door op de zetel te zitten en een handdoek onder uw knie te plaatsen. Concentreer je om eerst uw binnenkant aan te spannen en dit minimum 10 sec te houden. Hou daarbij steeds met uw hiel contact met de tafel. Doe dit verspreid over de dag minimum 300 keer.

Oefening 3



Uw bilspieren kunt u oefenen door op één been te staan en het andere been zijwaarts te zwaaien. Hou hierbij uw romp steeds recht en trek uw onderbuik in. Dit doe je sowieso met beide benen 5x10 keer.

Oefening 4



De binnenkant van onze dijspier en onze bilspieren oefenen we door:

- Op het aangedane been te staan en door de knie te buigen.
- Met je aangedane been een uitval pas te doen (lunge).

Bij deze oefeningen moet je er opnieuw op letten dat je voet tenminste recht staat of lichtjes naar buiten. Je mag maar zo diep buigen dat je geen pijn hebt. Deze oefeningen doe je 3x20 keer.

Via ondergenoemd schema kun je deze functionele oefeningen makkelijker of moeilijker maken.

Progressie functionele oefeningen

Op 2 voeten steunen
Stabiele ondergrond
Ogen open
Geen afleidingen (bv. gooien met bal)
Trage uitvoering
Lichaamsgewicht



Op 1 voet steunen
Onstabiele ondergrond
Ogen gesloten
Afleidingen
Snelle uitvoering
Extra gewicht