

Oefeningen voor uw knie na gipsbehandeling

U heeft een tijdje met uw knie in het gips gezeten. Voor het herstel na de gipsbehandeling is het belangrijk om voorzichtig weer te gaan belasten en rustig aan met oefeningen te beginnen. In deze folder staan oefeningen voor uw knie. Voor een goed herstel is het belangrijk om deze oefeningen regelmatig te doen.

Oefeningen

U kunt de oefeningen staand of zittend doen. Staand kan dit het best door voor een stoel te gaan staan en te doen alsof u gaat zitten. Het zakken door de knieën doet u in 3 tellen en u komt overeind in 1 tel. Span hierbij uw bovenbeenspieren goed aan.



U kunt de oefening ook zittend doen, bijvoorbeeld op een tafel. Belangrijk is dat uw benen loshangen boven de grond. Strek uw been in 3 tellen en buig het weer rustig in 1 tel. Span hierbij uw bovenbeenspier goed aan.



Adviezen bij het oefenen

Zoek bij de bewegingen de pijngrens op. Ga steeds een stapje verder, maar forceer niet.

- > Doe de oefeningen in ieder geval 3 x per dag, 5 x achter elkaar.
- > Nog beter is om de oefeningen ieder uur te doen en dan 10 x achter elkaar.





- > Ga nog niet rennen en springen.
- > Vermijd oneffen ondergrond.
- > U mag minimaal twee weken niet sporten. Dit hangt af van het letsel en het type sport.
- > U mag wel zwemmen.

Bijzonderheden

Als uw knie 's avonds dik, warm, rood of stijf is dan moet u voorzichtig zijn met belasten. Het herstel kost dan wat meer tijd. In sommige gevallen kan extra behandeling of oefening nodig zijn, bijvoorbeeld door de aard van het letsel, door bijkomende problemen of als u intensief sport. Begeleiding door een fysiotherapeut kan dan verstandig zijn.

Tot slot

Heeft u nog vragen? Neem dan gerust contact op met de gipskamer of met uw eigen fysiotherapeut.

Afbeeldingen: Frisius MC

