

Oefeningen bij patellapeesklachten: uitleg

Isometrische muur zit

Startpositie

- Ga zitten tegen een muur waarbij de hoek in je heupen en knieën beide 90 graden is.

Actie

- Houdt deze houding vast zo lang als aangegeven door de sportzorg professional.

Moeilijkheid

- Je kunt de oefening eventueel in tijd uitbreiden.

Rekken quadriceps

Startpositie

- Ga rechtop op 1 been staan en breng de hiel van het andere been naar je bil. Pak vervolgens met je hand van dezelfde zijde je voet of enkel vast. Zorg dat je knie recht onder je blijft
- Houd eventueel de muur of iets anders vast voor je balans.

Actie

- Probeer je been te strekken zo lang als aangegeven door de sportzorg professional terwijl je met je hand het strekken tegenhoudt.

Rekken hamstrings

Startpositie

- Ga rechtop staan waarbij beide voeten op heup breedte uit elkaar staan.

Actie

- Probeer met beide handen tegelijk zo dicht mogelijk bij de grond te komen door te buigen in je heupen terwijl je je benen gestrekt houdt.

Variant

- Ga iets breder staan en reik met beide armen naar je linker voet en vervolgens naar je rechter voet.

Eenbenige squat oefening op een hellend vlak

Startpositie

- Ga op een hellend oppervlak op staan met een hellingshoek van ongeveer 20 tot 30 graden waarbij je tenen naar de laagste zijde wijzen.

Actie

- Til 1 voet van de grond en buig vervolgens het been waar je op staat vanuit gestrekte stand langzaam in 4 seconden 60 graden. Plaats het andere been weer op de ondergrond en strek beide benen tegelijk totdat je weer rechtop staat.

Moeilijkheid

- Je kunt de oefening verzwaren door een gewicht in beide handen of in een rugzak te dragen of de oefening zowel naar beneden als naar boven op 1 been uit te voeren.

Eenbenige squat oefening op een vlakke ondergrond

Startpositie

Ga op een vlakke ondergrond staan.

Actie

- Til 1 voet van de grond en buig vervolgens het been waar je op staat langzaam in 4 seconden 60 graden. Plaats het andere been weer op de ondergrond en strek beide benen tegelijk totdat je weer rechtop staat.

Moeilijkheid

- Je kunt de oefening verzwaren door een rugzak met een gewicht te dragen of een gewicht in beide handen te houden of de oefening zowel naar beneden als naar boven op 1 been uit te voeren.

Isotone leg press oefening

Startpositie

- Ga op een legpress apparaat zitten waarbij je je met 1 been uitduwt net niet tot volledige strekstand.

Actie

- Buig vervolgens in 4 seconden je been tot maximaal 90 graden. Strek daarna in 3 seconden tot net niet volledige strekstand.

Isometrische leg press oefening

Startpositie

- Ga op een legpress apparaat zitten waarbij je je met 1 been uitduwt net niet tot volledige strekstand.

Actie

- Buig vervolgens het been 60 graden en houdt dit 45 seconden vast.

Isotone leg extension oefening

Startpositie

- Ga op een leg extension apparaat zitten met beide onderbenen naar beneden.

Actie

- Strek vervolgens langzaam in 3 seconden je been. Buig deze daarna in 4 seconden tot de uitgangspositie.

Isometrische leg extension oefening

Startpositie

- Ga op een leg extension apparaat zitten met beide onderbenen naar beneden.

Actie

- Strek vervolgens het been tot 60 graden en houdt dit 45 seconden vast.

Aanbrengen van een patellabandje

Het aanbrengen van het bandje kan het beste worden gedaan met een kniehoek van ongeveer 90 graden. Let erop dat het bandje niet te laag zit. Het drukpunt van het bandje hoort **net onder** de knieschijf geplaatst te worden. Trek het bandje aan totdat het een prettige druk geeft op de kniepees en maak het vast door middel van het klittenband. Het bandje moet niet afknellen, maar moet ook zeker niet het gevoel geven af te zakken. Let erop dat met het aantrekken het bandje niet scheef is getrokken, dit kan gebeuren wanneer het bandje aan één kant moet worden aangetrokken. Wanneer dit zo is, maak het bandje weer los, plaats het weer recht op de kniepees en houd het bandje aan de voorzijde vast wanneer het nogmaals aangetrokken wordt. Probeer bij verschillende houdingen uit of het bandje prettig aanvoelt, niet knelt en niet het gevoel geeft af te zakken. Pas het zo nodig nog aan. Controleer voor het sporten nogmaals of het patellabandje op de goede plaats druk geeft: op de kniepees, net onder de knieschijf en zorg dat het bandje niet te laag zit.

Let op: Er zijn veel verschillende soorten bandjes verkrijgbaar, deze hebben allen hun specifieke eigenschappen. Lees voor gebruik de handleiding van de leverancier voor details over het specifieke bandje.