

## Oefeningen bij patellofemorale pijnsyndroom: uitleg

### Been strekken in rugligging

#### Startpositie

- Ga op je rug liggen met een opgerolde handdoek onder je knie zodat deze 10 a 15 cm hoger ligt.

#### Actie

- Strek je been totdat deze volledig recht is. Herhaal deze beweging.

#### Variant

- Je kunt de oefening ook doen vanuit zittende positie of liggend op beide ellebogen.

#### Moeilijkheid

- Om de oefening te verzwaren kan je je enkel verzwaren met een gewicht of je been na het strekken 10 seconden in de lucht houden.

### Been strekken zittend

#### Startpositie

- Ga op een verhoging zitten waarbij je je onderbenen goed kunt strekken en buigen en maak 1 van beide enkels vast met een elastiek aan een punt recht onder je.

#### Actie

- Strek je been totdat deze volledig recht is. Herhaal deze beweging.

#### Variant

- Indien de oefening pijnlijk is kan je er eerst ook voor kiezen om deze zonder elastiek te doen.

### Heup abductoren

#### Startpositie

- Ga op een platte ondergrond op je zij liggen.

#### Actie

- Hef het bovenste been tot 45 graden. Herhaal deze beweging.

#### Moeilijkheid

- Om de oefening te verzwaren: maak je enkel vast met een elastiek aan een punt recht onder je.

## Heup exorotatoren

### Startpositie

- Ga op een verhoging zitten waarbij je je onderbeen goed naar binnen en buiten kan bewegen. Maak 1 van beide enkels vast met een elastiek aan een punt aan de buitenzijde van je been.

### Actie

- Draai je onderbeen naar de binnenzijde zonder je bovenbeen van de bank op te tillen. Herhaal deze beweging.