

# Fysiotherapie oefeningen na een nieuwe (voorste) kruisband



Ommelander Ziekenhuis  
Groningen

## Inleiding

U bent recent geopereerd aan een nieuwe kruisband. Om de knie zo goed mogelijk te revalideren is het van belang om direct na de operatie te starten met oefeningen, zowel met als zonder begeleiding van een fysiotherapeut. Oefeningen spelen een belangrijke rol in de therapie. Het effect van de therapie is mede afhankelijk van de mate waarin u zelf een actieve bijdrage levert. Het is dus belangrijk dat u regelmatig oefent.

Tijdens de behandelingen met de fysiotherapeut zal hij/zij u gerichte oefeningen geven die passend zijn bij uw revalidatie.



In dit boekje worden oefeningen beschreven die altijd mogen en kunnen worden uitgevoerd. De oefeningen zijn ingedeeld in 2 onderdelen, namelijk mobiliteit en kracht. Per kopje zijn de oefeningen beschreven met afbeelding, en hoe vaak u de oefening dient uit te voeren.

Lichte toename van (pijn)klachten tijdens het oefenen is normaal. U mag verwachten dat dit binnen 15 minuten weer afneemt. Indien dit langer duurt kunt u het aantal herhalingen verminderen.

Wij adviseren een natraject met de fysiotherapeut volgens de KNGF Evidence Statement.

## Oefeningen ter bevordering van de mobiliteit

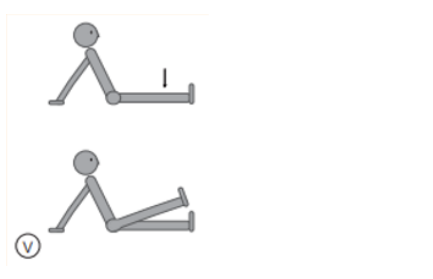
Doorhangen	
Uitgangshouding	Uitvoering
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Neem plaats op een stoel en leg de hak op een andere stoel.</li><li>2. Laat de knie doorhangen naar beneden. Ontspan hierbij goed het bovenbeen.</li><li>3. Blijf 10 minuten zo zitten.</li><li>4. Herhaal deze oefening 5x per dag.</li></ol>

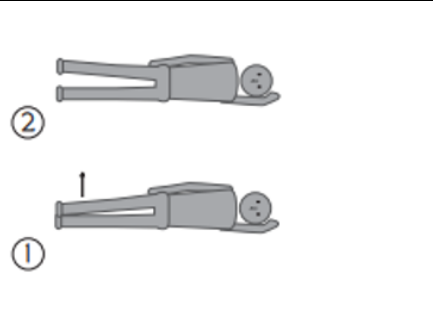
Heel slides	
Uitgangshouding	Uitvoering
	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Neem plaats op een stoel, kom op het puntje van de stoel zitten.</li><li>2. Leg een handdoek/washand onder de voet zodat deze glijdt.</li><li>3. Schuif uw voet naar voren over de vloer totdat de knie volledig gestrekt is.</li><li>4. Bij het volledig strekken van de knie mag u de tenen naar u toe trekken.</li></ol>
	<ol style="list-style-type: none"><li>5. Schuif daarna de hak weer richting de bil totdat de enkel recht onder de knie staat.</li><li>6. Herhaal deze oefening in 3 sets van 15 herhalingen, 5x per dag.</li></ol>

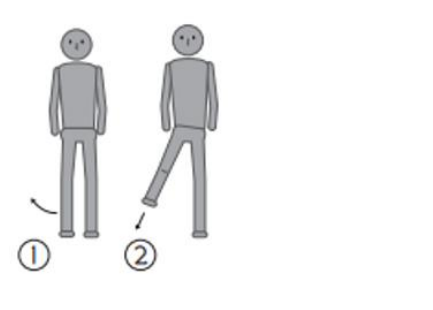
## Oefeningen ter bevordering van de kracht

Alle oefeningen in 3 sets van 10 herhalingen, met +/- 30 seconden rust tussen iedere set. Indien van toepassing: doe de oefening aan beide kanten (links en rechts).

### Start week 1:

Uitgangshouding	Uitvoering
<p data-bbox="90 368 381 395">Active straight leg raise</p>  <p>The diagram shows two stick figures illustrating the active straight leg raise exercise. The top figure shows the starting position: sitting on the ground with legs extended forward. The bottom figure shows the leg being lifted straight up. A small circle with the letter 'v' is located at the bottom left of the diagram area.</p>	<ol data-bbox="546 400 922 632" style="list-style-type: none"><li>1. Zit op de grond met de benen gestrekt voor u.</li><li>2. Til het been in gestrekte houding de lucht in.</li><li>3. Houdt deze houding +/- 2 seconden vast</li><li>4. Laat het been rustig weer zakken</li></ol>

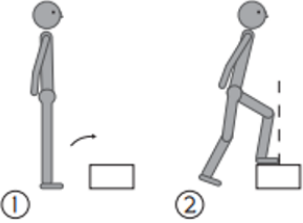
Abductie in zijligging	
 <p>The diagram shows two stick figures illustrating the abductie in zijligging exercise. The top figure shows the starting position: lying on the side with the top leg bent and the bottom leg extended. The bottom figure shows the top leg being lifted away from the body. Circles with the numbers 1 and 2 are placed near the figures to indicate the sequence of movements.</p>	<ol data-bbox="546 754 947 1046" style="list-style-type: none"><li>1. Ga op de zij liggen met het geopereerde been boven.</li><li>2. Buig uw onderste been voor extra stabiliteit.</li><li>3. Terwijl uw tenen naar voren blijven wijzen tilt u het bovenste been op.</li><li>4. Houdt het been 2 seconden stil alvorens u hem weer laat zakken naar beneden.</li></ol>

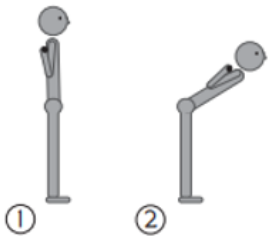
Side kick	
 <p>The diagram shows two stick figures illustrating the side kick exercise. The left figure shows the starting position: standing with feet together. The right figure shows the leg being kicked out to the side. Circles with the numbers 1 and 2 are placed near the figures to indicate the sequence of movements.</p>	<ol data-bbox="546 1139 947 1431" style="list-style-type: none"><li>1. Indien u problemen heeft met de balans, houdt u dan vast aan bijv. de tafel.</li><li>2. Kom op uw goede been staan en breng het geopereerde been zijwaarts.</li><li>3. Houdt het been 2 seconden in zijwaartse positie</li><li>4. Breng het been weer rustig terug tot staande positie.</li></ol>

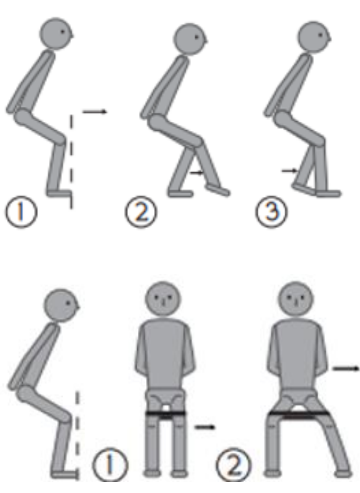
Rear kick	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Indien u problemen heeft met de balans, houdt u dan vast aan bijv. de tafel.</li> <li>2. Kom op uw goede been staan en breng het geopereerde been achterwaarts.</li> <li>3. Houdt het been 2 seconden in die positie</li> <li>4. Breng het been weer rustig terug tot staande positie.</li> </ol>

### Start week 2:

Uitgangshouding	Uitvoering
<p data-bbox="95 662 168 692">Squat</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sta met de benen op heupbreedte.</li> <li>2. Zak door de benen waarbij uw billen goed naar achteren komen</li> <li>3. De knieën mogen niet voorbij uw tenen komen</li> <li>4. Zodra de billen ongeveer op hoogte van de knieën zitten bent u diep genoeg</li> <li>5. Strek rustig de benen weer.</li> </ol>

Step up	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ga voor een verhoging staan, bijvoorbeeld een traptrede.</li> <li>2. Zet het geopereerde been op het opstapje en stap omhoog</li> <li>3. Stap weer naar beneden in een gecontroleerde rustige beweging.</li> </ol>

Good morning	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zet de voeten op heupbreedte neer.</li> <li>2. Plaats de handen in de nek.</li> <li>3. Beweeg met rechte rug de romp naar beneden. Houdt de benen ook gestrekt.</li> <li>4. Blijf altijd naar voren kijken.</li> <li>5. De beweging moet heen en terug rustig uitgevoerd worden.</li> </ol>

Crab walk voor- en zijwaarts	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bij deze oefening mogen de knieën niet voorbij de tenen komen.</li> <li>2. Ga in een squathouding staan.</li> <li>3. Loop met kleine pasjes voorwaarts, 10x.</li> <li>4. Loop vervolgens met kleine pasjes weer achterwaarts.</li> <li>5. Herhaal deze beweging in zijwaartse richting.</li> <li>6. Je kunt bij de zijwaartse beweging gebruik maken van een elastiek om de weerstand te verhogen.</li> </ol>

## Adviezen rondom lopen, fietsen en traplopen

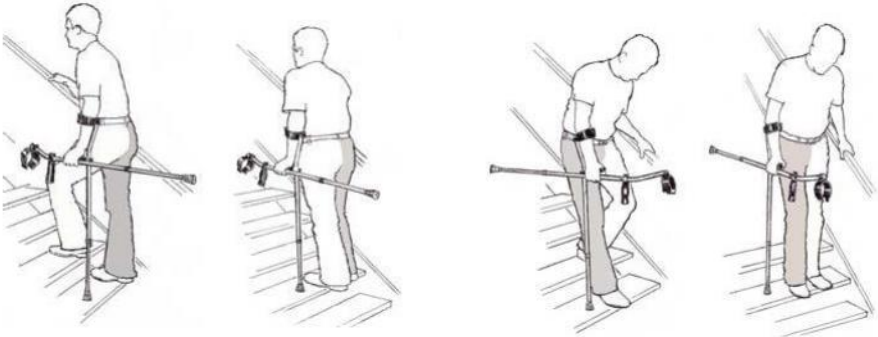
### Lopen

Na de operatie loopt u met 2 krukken. Deze moet u gebruiken zolang de kracht in het bovenbeen nog niet volledig hersteld is. Afbouwen naar 1 kruk of zonder krukken mag alleen zodra u zonder afwijkend looppatroon kan lopen.

### Fietsen

U mag fietsen op een hometrainer zodra de knie een rechte hoek (en iets meer) kan maken. Buiten fietsen mag na 6-8 weken. Omdat er in het verkeer onverwachte situaties kunnen optreden, is het fietsen in verkeer pas verstandig zodra een adequate opvangreactie kan plaatsvinden.

### Traplopen



### Vragen?

Wij vinden het belangrijk dat u goed geïnformeerd bent over uw behandeling. Heeft u na het lezen van deze tekst nog vragen? Aarzel dan niet om deze aan een van onze medewerkers te stellen. U bereikt hen op werkdagen tussen 8.00 en 16.30 uur op het telefoonnummer: 088 - 066 1000.

*Bron afbeeldingen: Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie.*



**Samen.  
De beste zorg.  
Dichtbij.**

**ommelanderziekenhuis.nl**

T 088 - 066 1000