

## Adviezen bij knie artrose

- Lichaamsgewicht verminderen.
- Neem 's morgens alle tijd om 'in vorm' te geraken - doe 's morgens eerst oefeningen.
- Vermijd langdurige statische belasting.
- Regelmatig 'bungelen' op staande recepties (1-2 minuten: subchondrale stuwingsdaling).
- Vermijd knielen en hurken onder vol lichaamsgewicht.
- Vermijd overstrekken van de knie bij staan, gaan en rusten.
- Indien men in de stoel rust en met 1 of 2 benen 'omhoog' gaat: zorg voor een licht gebogen knie, een volledig ondersteund onderbeen en een vrij hangende hiel.
- Fietsen (zadel niet te laag).
- Stevig wandelen en trainen - desgewenst met hulpmiddelen (belastingvermindering).
- Trainen met 2 elleboogkrukken of Nordic Walking stokken.
- Graded activity programma (elke dag 80% van de maximale afstand lopen met steeds 1 minuut rust tussendoor).
- Hydrotherapie - bewegen onder water - looptraining onder water (hydrostatische tegendruk en belastingvermindering).
- Tensogrip/tubigrip buisverband om de knie - bij het staan en gaan. De tegendruk en warmte hebben gunstige invloed op de zwelling en subchondrale stuwingsdaling (vermoeidheid).
- Isometrische quadricepsoefeningen (elk uur: 10 x 5 seconden bovenbeen spannen vasthouden).
- Tripping/excentrische kuitspier-achillespeesbelasting met steun (30 x elk uur).
- Ontstekingvrij? Bouncing - squats - excentrische patellapeesbelasting - mits pijnvrij.
- Manuele therapie (HVT-tractiemanipulaties knie, voet -subtalair, Chopart, MTP 1, heup, SIG, Lwk).