

Oefenschema bij knie-artrose

Type oefening	Fase 1 (week 1-4)	Fase 2 (week 5-8)	Fase 3 (week 9-12)	Follow-up (3-6 maanden)
Spierkracht				
Knie strekken vanuit zit	3x10 sec	3x10 hh	3x15 hh	>3x15 hh
Knie buigen en strekken met weerstand	3x10 hh	-	-	-
Zitoefening	Statisch 3x20 sec	3x10 hh	3x15 hh (met gewicht)	>3x15 hh met extra gewicht
Uitvalspas	-	3x10 hh	Lopend 3x15 hh (met gewicht)	>3x15 hh met extra gewicht
Bruggetje	10x10 sec	10x10 sec	-	-
Heupspieren	3x10 hh	3x15 hh	3x5hh	-
Kuitspieren	3x10 hh	3x15 hh	-	-
Conditioneel				
Fietsen/hometrainer	10-15 min	15 min	>15 min	>15 min
Wandelen/crosstrainer	10-15 min	15 min	>15 min	>15 min
Steppen	-	-	3x30 sec pauze 1 minuut	>3x30 sec pauze 1 minuut
Functioneel				
Balans in splitstand	2x30 sec	-	-	-
Balans op 1 been en loopvormen	-	2x30 sec balans 5x20 m loopvormen	2x30 sec balans 5x20 m loopvormen	-
Opstap oefening	-	-	3x10 opstappen	3x10 opstappen

Hh= herhalingen, sec= seconden, min= minuten, m= meter

