

## OEFENINGE

Hierdie pamflet bevat 'n reeks oefeninge wat gedoen kan word vir die rehabilitasie van u knie. Ons sal die spesifieke oefeninge merk wat u moet doen. Ons stel voor dat u die oefeninge twee tot drie maal per dag doen. Dit is belangrik dat u geen pyn ondervind wanneer u die oefeninge doen nie. Sou dit pyn moet u óf minder doen of dit selfs vir 'n paar dae staak. Skakel ons indien daar enige vrae of probleme is.

### KNIE BUIG

Lê op jou rug of sit. Hou altwee knieë reguit, buig een knie op so ver as moontlik sonder om jou arms te gebruik en maak dit dan reguit sodat dit plat op die tafel is. Herhaal 10 keer.

### ISOMETRIESE KWADRISEPSVERSTERKING

#### Sonder 'n kussing

Lê met u been reguit vorentoe en u knieskyf boontoe. Sluit nou u knie deur die kwadrisepsspier so styf moontlik saam te trek. Hou die posisie vir 5 tellings. Herhaal 10 keer. Wenk: Probeer eers met die gesonde been om die gevoel van die oefening te kry.

#### Oor 'n kussing

Lê met 'n kussing onder u knie. Trek u voet op na u toe. Terwyl u met die agterkant van die knie op die kussing druk, probeer u hak van die bed af lig deur u knie te sluit. Hou die posisie vir 5 tellings voordat u die been weer laat sak. Herhaal 10 keer. Wenk: Gebruik 'n stewige kussing of opgerolde handdoek.

### KWADRISEPSVERSTERKING

#### Oor die kant van 'n bed of tafel

Sit op 'n stewige bed of tafel met ondersteuning van u bobeen. Leun effens terug (om die hampese te ontspan) en maak die geopereerde been reguit. Probeer die knie vir 5 tellings sluit. Herhaal 10 keer.

### VERSTERKING VAN HAMPEES

Lê op u rug, buig die geopereerde been en plaas die hak op die skouer van 'n sittende persoon wat na u kyk. Druk u hak af op sy/haar skouer; u behoort die hampese te voel



saamtrek. Terwyl u afdruk op die helper se skouer, buig u heup nader na u terwyl u helper sy/haar skouer stadig vorentoe buig. Hierdie oefening sal help met die versterking van u hampese sowel as met die buig van die knie. Herhaal 10 keer. Wenk: Terwyl u konsentreer op u hampese, sal u knie stadig buig soos u helper vorentoe leun.



### PASSIEWE KNIE-STREK

Sit 'n kussing onder die hak van die geopereerde been. Probeer ontspan en laat swaartekrag u help om die knie reguit te kry. U sal die spiere en tendons agter die knie voel strek. Bly so lê vir 2 minute.



## NA 2 WEKE

### ISOMETRIESE KWADRISEPSVERSTERKING

#### 2 liter- plastiek koeldrankbottel

Lê met 'n 2 liter- plastiek koeldrankbottel onder u knie. Trek u voet nau toe. Terwyl u met die agterkant van u knie op die bottel druk, probeer u hak van die bed af lig deur u knie te sluit. Hou die posisie vir 5 tellings voordat u die been weer laat sak. Herhaal 10 keer. Wenk: Bedek die plastiekbottel met 'n handdoek.



### HEUP-ABDUKSIE

Lê op die sy van die gesonde been. Lig die geopereerde been ongeveer 40 cm vanaf die bed terwyl u, u boudspiere saamtrek. Hou u been vir 10 tellings in hierdie posisie voordat u dit weer laat sak. Herhaal 15 keer.



## KUITSPIERE

### Staande kuit-opstote (op gelyk grond)

Staan met u hande teen die muur voor u, knieë reguit en agterstewe ingetrek. Lig u hakke op totdat u op u tone staan; plaas die meeste druk op die groottone. Sak stadig af en herhaal 20 keer.



## NA 6 WEKE

## KUITSPIERE

### Staande kuit-opstote (op een been)

Herhaal 1, maar staan op net een been, terwyl u die ander voet effens van die vloer lig om u balans te hou.



## KWADRISEPSVERSTERKING

### Hurk teen muur

Staan met u rug teen 'n gladde muur. Die afwerking moet glad genoeg wees sodat u rug maklik op en af daarteen kan gly. Plaas u voete 30 cm weg van die muur. Gly met u rug teen die muur af deur u knieë te buig. Buig u knieë tot omtrent 70°, gly dan weer stadig op tot omtrent 20°, voordat u die hele oefening herhaal.

Herhaal 5 keer.

Wenk: Hoe verder u voete van die muur af is, hoe moeiliker sal die oefening wees.

