



Probeer ons gratis Oefenprogramma

Knieartrose is niet te genezen, maar met een positieve instelling, doorzettingsvermogen en het juiste oefenprogramma kunt u de kans vergroten op een actiever leven met minder kniepijn.

Voor je herstel na de Arthrosamid-injectie hebben we samengewerkt met Charlie Goodchild en Nick Guth, twee gespecialiseerde fysiotherapeuten in kniepijn, om een programma op maat te ontwikkelen met verschillende niveaus.

We hebben drie verschillende
oefenprogramma's voor je opgesteld:

- 1 Laag niveau
- 2 Gemiddeld
- 3 Gevorderd

ARTHROSAMID[®]
by
contura
ORTHOPAEDICS

Artrosebehandeling vernieuwd
met baanbrekende innovatie

Bepaal welk niveau het best bij je past!

Beweging is goed voor iedereen, in elke fase van artrose; het belangrijkste is om oefeningen te kiezen die passen bij uw huidige mogelijkheden. Om u te helpen uw niveau te bepalen, hebben we een korte vragenlijst ontworpen.

Onthoud, het beste oefenplan is het plan dat u op de lange termijn volhoudt.

* De vragen zijn gebaseerd op de Oxford Knee Score vragen 1, 4, 5, 9 en 12 en op de MSK-HQ vragen 9, 11 en 13.

Probeer uw oefeningen om de dag te doen, maar minder vaak is ook prima. Het belangrijkste is dat u ernaar streeft deze een vast onderdeel van uw wekelijkse routine te maken en door de verschillende niveaus te gaan wanneer u daar klaar voor bent.

Toegang tot de vragenlijst via de QR-code en beantwoord de vragen* zo eerlijk mogelijk. U wordt daarna doorgestuurd naar het niveau van oefeningen waarmee u moet beginnen.



Zit naar stand

Reps: 10-15

Sets: 2-3

Rust: 60 sec

Frequentie: iedere 1-2 dgn



Brug

Reps: 10-15

Sets: 2-3

Rust: 60 seconds

Frequentie: iedere 1-2 dgn



Heup abductie staand

Reps: 10-15

Sets: 2-3

Rust: 60 seconds

Frequentie: iedere 1-2 dgn

4



Hielheffen staand

Reps: 10-15

Sets: 2-3

Rust: 60 seconds

Frequentie: iedere 1-2 days

5



Mini split squat

Reps: 5-10 iedere kant

Sets: 2-3

Rust: 60 sec

Frequentie: iedere 1-2 dgn

6



Step up

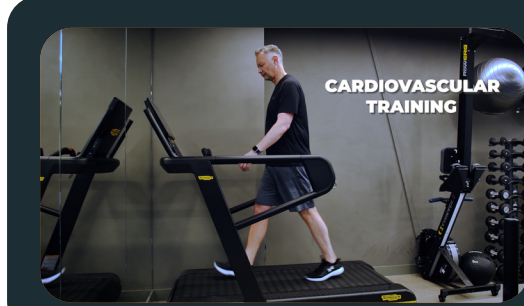
Reps: 10-15

Sets: 2-3

Rust: 60 sec

Frequentie: iedere 1-2 dgn

3



Cardio training

Wandelen en/ of fietsen

Tijd: Doel om ongeveer 150 minuten met een gemiddelde intensiteit te trainen per week. Tussen de 2.500 en 4.000 stappen per keer of 3 keer 50 minuten fietsen

Frequentie: iedere 1-2 dgn

Als het mogelijk is, moet je proberen na vier weken deze oefeningen uit te voeren naar het volgende niveau te gaan.

Laag niveau

Voor degenen die niet veel hebben gesport of lange tijd niet hebben gesport en tijdens beweging hogere niveaus van ongemak ervaren.



1



Zit naar stand met gewicht

Reps: 10-12

Sets: 2-3

Rust: 60 sec

Gewicht: een paar kilo, gemiddeld zwaar

Frequentie: iedere 2-3 dgn

2



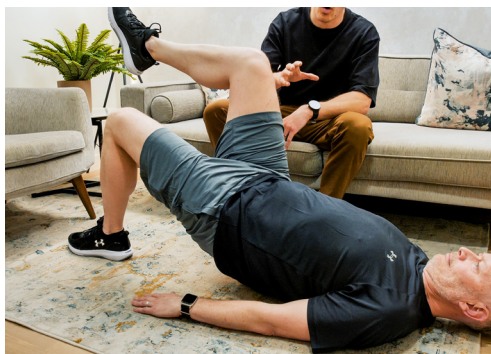
Brug met één been en verhoogde brug

Reps: 10-12

Sets: 2-3

Rust: 60 sec

Frequentie: iedere 2-3 dgn



3



één been mini dip

Reps: 10-12

Sets: 2-3

Rust: 60 sec.

Gewicht: eventueel met gewicht wanneer het te eenvoudig is

Frequentie: iedere 2-3 dgn



4



Split squat

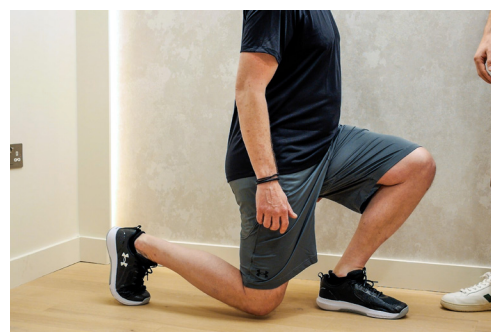
Reps: 6-8 beide kanten

Sets: 2-3

Rust: 60 sec.

Gewicht: eventueel met gewicht wanneer het te eenvoudig is

Frequentie: iedere 2-3 dgn



5



Single leg heel raises

Reps: 8-12

Sets: 2-3

Rust: 60 sec

Gewicht: eventueel met gewicht wanneer het te eenvoudig is

Frequentie: iedere 2-3 dgn



6



Deadlift

Reps: 10-12

Sets: 2-3

Rust: 60 seconds

Gewicht: eventueel met gewicht wanneer het te eenvoudig is

Frequentie: iedere 2-3 dgn



Gemiddelde cardio training

Wandelen, hiking & fietsen

Tijd: Ongeveer 150 minuten gemiddelde inspanning per week of 75 minuten zwaardere inspanning (of een afwisselend programma)

Frequentie: iedere 1-2 dgn

Als het mogelijk is, moet je proberen na vier weken deze oefeningen uit te voeren naar het volgende niveau te gaan.

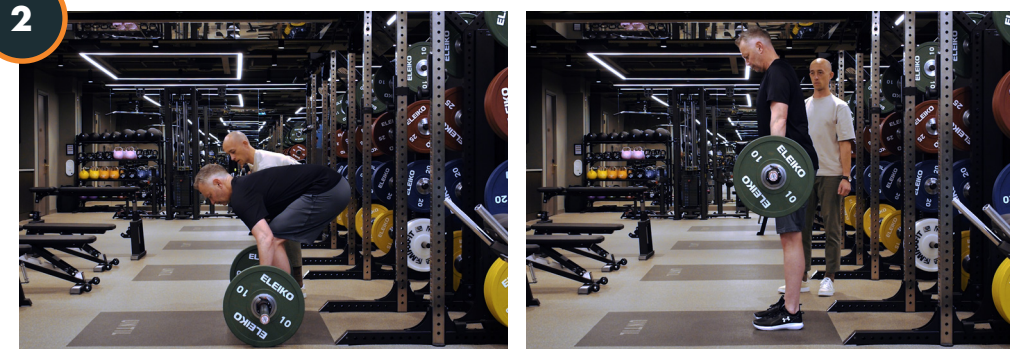
Gemiddeld

Voor degenen die niet veel hebben gesport of lange tijd niet hebben gesport en tijdens beweging hogere niveaus van ongemak ervaren.





Goblet squat or barbell squat
 Reps: 8-10
 Sets: 2-3
 Rust: 90 sec
 Gewicht: Iets wat gemiddeld zwaar aanvoelt
 Frequentie: 1-2 keer per week



Deadlift barbell
 Reps: 8-10
 Sets: 2-3
 Rust: 90 sec
 Gewicht: Iets wat gemiddeld zwaar aanvoelt
 Frequentie: 1-2 keer per week



Walking lunges – body weight into dumbbells
 Reps: 5-8 on each side
 Sets: 2-3
 Rust: 90 sec
 Gewicht: Iets wat gemiddeld zwaar aanvoelt
 Frequentie: 1-2 keer per week



Single leg press
 Reps: 6-8 on each side
 Sets: 2-3
 Rust: 60 sec
 Gewicht: Iets wat gemiddeld zwaar aanvoelt
 Frequentie: 1-2 keer per week



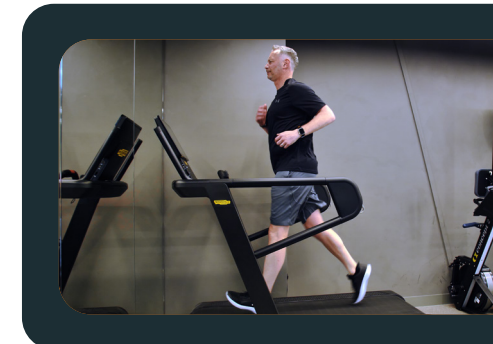
Seated or laying on front hamstring curl machine
 Reps: 8-10
 Sets: 2-3
 Rust: 60 seconds
 Gewicht: Iets wat gemiddeld zwaar aanvoelt
 Frequentie: 1-2 keer per week



Seated knee extension machine
 Reps: 8-10
 Sets: 2-3
 Rust: 60 sec
 Gewicht: Iets wat gemiddeld zwaar aanvoelt
 Frequentie: 1-2 keer per week



Single leg weighted heel raises off step
 Reps: 6-10
 Sets: 2-3
 Rust: 60 sec
 Gewicht: Iets wat gemiddeld zwaar aanvoelt
 Frequentie: 1-2 keer per week



Gevorderde cardio training
Running, hiking en/ of fietsen
 Tijd: Ongeveer 150 minuten gemiddelde inspanning per week of 75 minuten zwaardere inspanning (of een afwisselend programma)
 Frequentie: iedere 1-2 dgn

Gevorderd— in the gym

Voor degenen die niet veel hebben gesport of lange tijd niet hebben gesport en tijdens beweging hogere niveaus van ongemak ervaren.



Wie zijn de fysiotherapeuten die het programma ontwikkeld hebben?



Charlie Goodchild

De oprichter van Better, een gezondheidszorgbedrijf met drie klinieken in centraal Londen, is Charlie, een ervaren fysiotherapeut. Charlie werkt sinds 2010 op het gebied van musculoskeletale fysiotherapie en heeft een brede skillset ontwikkeld in complexe gevallen, aanhoudende/chronic pijn, oefenvoorschrift/revalidatie, sportblessures en postoperatieve revalidatie.



Nick Guth

Een zeer gespecialiseerde fysiotherapeut, Nick brengt een schat aan ervaring mee uit de particuliere praktijk, de NHS en sportomgevingen. Zijn expertise stelt hem in staat om de revalidatie van een divers scala aan blessures te beoordelen, te plannen en te beheren



BELANGRIJK: Elke persoon heeft een andere hoeveelheid beweging nodig om optimale resultaten te bereiken. We raden aan samen te werken met een ervaren zorgverlener om de oefeningen aan te passen aan jouw behoeften en mogelijkheden. De parameters voor de oefendosis zijn slechts een richtlijn en mogen niet worden beschouwd als medisch advies.



Distributeur Arthrosamid voor de BeNeLux
Terminalweg 19a Amersfoort, Nederland
info@supporthomedical.nl

www.arthrosamid.com

www.preventieveorthopedie.nl

