

## Oefenschema patellapeestendinitis (knie)

- Excentrische oefening met eigen lichaamsgewicht

Uitvoering:

Zak door de knieën (squatbeweging) op een hellend vlak van 25° (hielen hoger dan de voorvoeten). Buig traag tot 90° in de knie en duw terug op door middel van de armen.

Aantal: 3 x 15 herhalingen

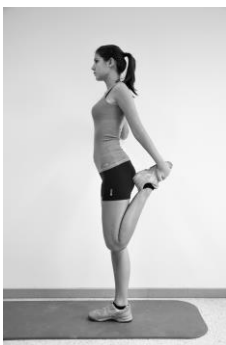


- Stretching van de quadriceps

Uitvoering:

Breng de hiel naar het zitvlak. Hou het bovenbeen in het verlengde van het lichaam.

Aantal: 3 x 15 seconden



- Versterkende oefening

Uitvoering:

Doe een uitvalspas. Laat de knie niet voorbij de enkel komen. Buig de knie naar 90°.

Aantal: 3 x 15 herhalingen



- Stretching van de hamstrings

Uitvoering:

In lig met touw rond de voet. Het been gestrekt opheffen zo ver je kan en dan verder aantrekken met touw. Stretch gedurende 15 seconden aanhouden.

Aantal: 3 x 15 seconden

