



CATALOGUS VAN



**KNIEVRIENDELIJKE SPORT- EN
BEWEEGACTIVITEITEN**

DOOR PATIËNTEN - VOOR PATIËNTEN

**INSPIRATIE VOOR
MENSEN DIE LEVEN MET
KNIE-ARTROSE**

Lichaamsbeweging is goed voor uw gezondheid en uw knieën.

Het is belangrijk om actief te zijn. Door regelmatig te bewegen blijft u gezond en fit. Als u knie-artrose heeft, weet u dat het soms lastig is om te bewegen. Door bewegen kunt u meer pijn in uw knieën krijgen. Deze gids helpt u om oefeningen en activiteiten te vinden die goed zijn voor uw knieën en die u fit en gezond houden.

Wat zijn goede oefeningen of activiteiten voor uw knieën?

Goede oefeningen of activiteiten voor de knieën zijn oefeningen die mensen met knie-artrose kunnen doen zonder dat hun kniepijn erger wordt. De belangrijkste punten hierbij zijn:

Zwaarte van de oefening:

Zorg ervoor dat u de oefeningen of activiteiten doet op een manier waardoor u buiten adem raakt. Praten in lange zinnen is dan moeilijk. U kunt alleen korte zinnen of antwoorden geven van één of twee woorden.

Pijn niveau:

De oefeningen of activiteiten mogen de pijn in de knie niet erger maken. Dit betekent dat een beetje tot matige pijn oké kan zijn, maar de oefeningen of activiteiten mogen niet zorgen voor hevige pijn of pijn veroorzaken die langer dan 24 uur blijft.

Als u begint met nieuwe oefeningen, een nieuwe activiteit of met een nieuwe training, kunnen uw spieren pijn doen na de eerste 3 keer. Dit is normaal en is geen probleem. De pijn is tijdelijk en bereikt zijn maximum op dag 2 na het starten van een nieuwe oefening. U voelt de pijn als u de spieren strekt, aandrukt of aanspant.

Waarom deze catalogus?

Lichaamsbeweging is goed voor uw gezondheid, maar als u knie-artrose heeft, kan het moeilijk zijn om te bewegen en actief te blijven. Toch veroorzaken niet alle bewegingen pijn of ongemak bij iedereen met knie-artrose. Sommige mensen kunnen bepaalde oefeningen of activiteiten doen. Anderen kunnen deze niet doen. Dat is waarom het lastig is om algemene regels te maken.

Daarom wilden we een lijst maken van oefeningen en activiteiten die mensen met knie-artrose prettig vinden voor hun knieën. Die lijst hebben we gebundeld in deze catalogus. We hopen dat deze catalogus u zal helpen om oefeningen en activiteiten te vinden die u kunt doen om gezond te blijven zonder uw kniepijn erger te maken.

Hoe is de catalogus ontwikkeld?

We hebben onderzocht welke oefeningen en activiteiten mensen met knie-artrose nuttig en makkelijk vonden. Dit is hoe we dat hebben gedaan:

1. Luisteren naar mensen met knie-artrose

We vroegen mensen met knie-artrose om ons te vertellen welke oefeningen en activiteiten zij kunnen doen die geen ernstige of langdurige pijn in de knie veroorzaken.

Deze deelnemers beschreven oefeningen en activiteiten die zij prettig voor de knie vonden. Dit betekent dat de oefeningen of activiteiten hen kortademi g maakten. Praten werd daardoor moeilijker. Maar de pijn in de knie werd niet erger. De pijn hield ook niet langer dan 24 uur aan. Daarnaast vertelden de deelnemers over zichzelf en hun knieklachten.

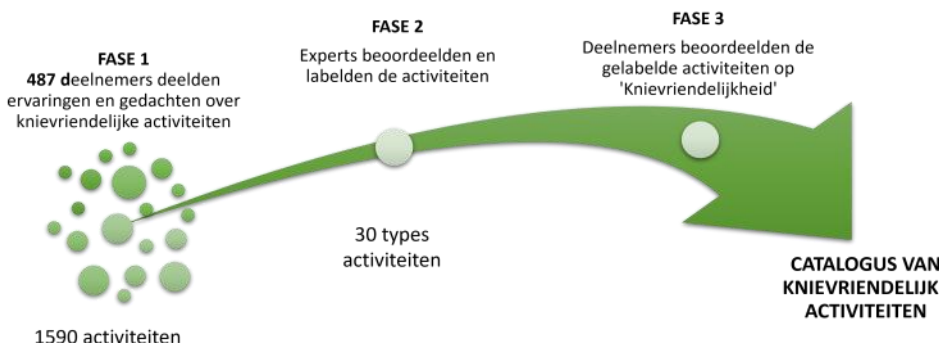
Meer dan 480 mensen van overal ter wereld hebben hun ervaringen met ons gedeeld. Wij ontvingen 1590 verschillende omschrijvingen van oefeningen en activiteiten. Deze hebben wij in een lijst gezet.

2. Beoordeling door experts

Drie experts op het gebied van beweging en artrose hebben de verschillende beschrijvingen van de oefeningen en activiteiten bekeken. Ze hebben vergelijkbare oefeningen en activiteiten samengevoegd. Ze hebben ook gecontroleerd hoe zwaar elke activiteit is. Daarnaast hebben ze gecontroleerd of deze oefeningen en activiteiten uw fitheid verbeteren als u ze regelmatig doet.

3. Wanneer is een oefening of activiteit prettig voor de knie?

Deelnemers kregen opnieuw de kans om naar de oefeningen en activiteiten te kijken. Ze beoordeelden elke oefening of activiteit op of die "prettig voor de knieën" was met ja of nee. Dit deden ze door te bepalen of ze dachten dat de oefening of activiteit gedaan kon worden zonder de kniepijn erger te maken.



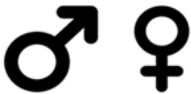
Wie deden er mee?

De deelnemers kwamen uit Denemarken, Nederland, Australië en Noord-Amerika. Hierdoor hadden we een afwisselende groep van mensen uit verschillende landen. De deelnemers in ons onderzoek waren mensen waarbij knie-artrose door een arts was vastgesteld.

Hier volgt een samenvatting van kenmerken van de deelnemers:



De gemiddelde leeftijd was 68 jaar, wisselend van 43 tot 97 jaar



61% was vrouw, 39% was man



De gemiddelde duur van de knie-artrose klachten was 12 jaar. Sommige mensen hadden een half jaar klachten, andere mensen al 50 jaar.



Het gemiddelde pijnniveau in de knie was 4,5 op een schaal van 0 tot 10. Het cijfer kon gekozen worden tussen 0 en 10, waarbij 0 geen pijn aangeeft en 10 de ergste pijn aangeeft.

Resultaten:

We vonden 30 oefeningen en activiteiten die goed zijn voor de knieën, volgens mensen die last hebben van knie-artrose.

Niet alle deelnemers vonden alle oefeningen of activiteiten fijn voor hun knieën.

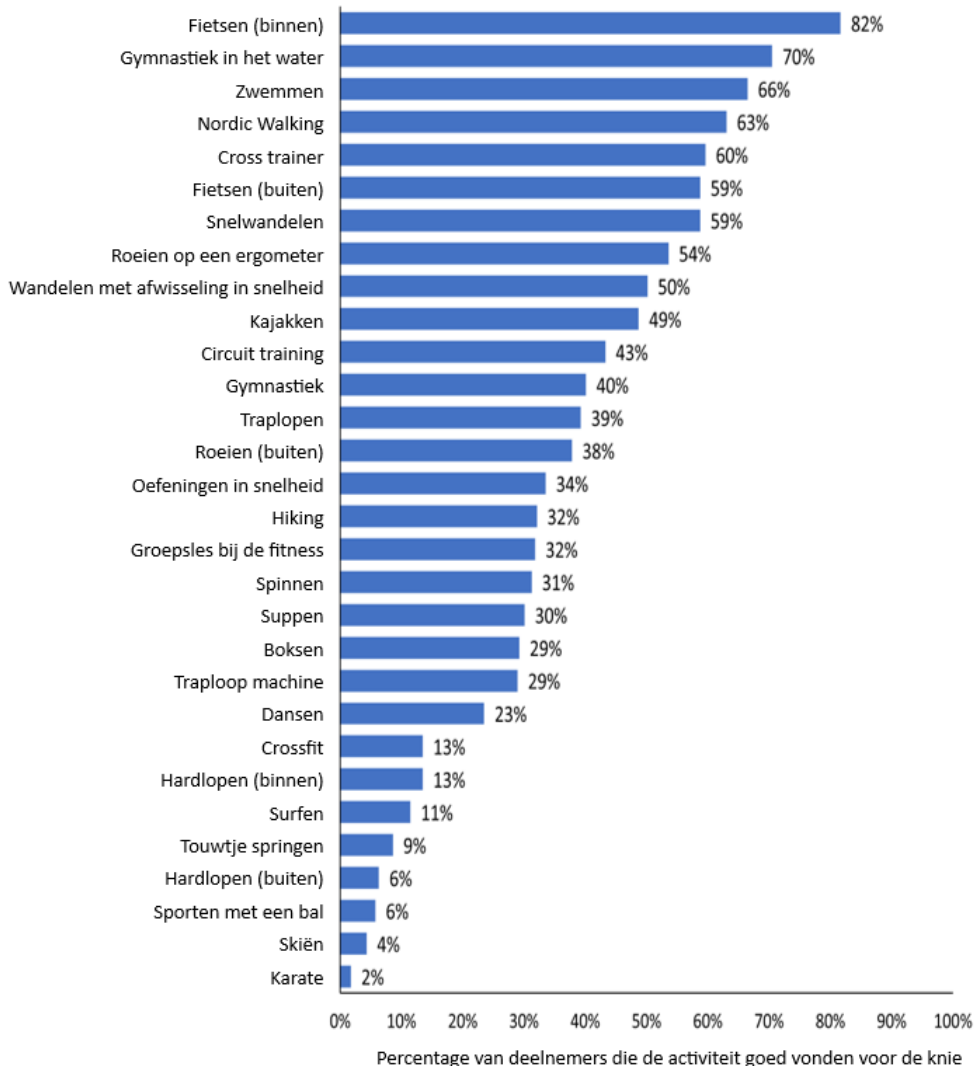
Sommige oefeningen of activiteiten zijn alleen geschikt voor een paar mensen. Andere oefeningen of activiteiten worden door veel mensen als fijn voor de knie gevonden.

Op de volgende pagina ziet u een lijst met oefeningen en activiteiten. Bovenaan de lijst staan de oefeningen of activiteiten die de meeste mensen beoordeeld hebben als fijn voor de knie. Aflopend naar beneden worden de oefeningen of activiteiten steeds minder prettig voor de knie. Op de pagina's daarna leest u meer over de oefeningen of activiteiten.

Oefeningen en activiteiten die goed zijn voor de knie.

Hieronder ziet u de oefeningen en activiteiten die de deelnemers beschreven en beoordeelden als goed voor de knie. Elke balk toont het percentage deelnemers dat die oefening of activiteit goed voor de knie vond.

Een voorbeeld: 82% van de deelnemers vond fietsen op een hometrainer goed voor de knie.



Hieronder vindt u adviezen als u gaat starten met een nieuwe oefening of activiteit.

Begin langzaam

Begin met oefeningen of activiteiten die u fijn vindt. Verhoog snelheid, tijdsduur of herhalingen langzaam.

Zorg voor regelmaat

Probeer minstens 45 minuten te bewegen, 2 tot 3 keer per week. Het kan goed zijn om te beginnen met een kortere tijdsduur of minder sessies per week. U kunt langzaam de tijdsduur langer maken of meer sessies bewegen. Dit doet u 2 tot 4 weken lang.

Luister naar uw knie

Het is normaal om een beetje ongemak te voelen. Maar stop als u veel pijn heeft of als de pijn langer dan een dag duurt. Een beetje ongemak en lichte pijn zijn normaal als u begint met een nieuwe training. Deze klachten moeten binnen 6 tot 8 weken minder worden.

Als dat niet zo is, kunt u een andere oefening of activiteit proberen. Kijk in de lijst van deze catalogus of u een andere oefening of activiteit kunt vinden die u leuk vindt.

Houd er rekening mee dat uw spieren na de eerste sessies pijnlijk kunnen zijn als u met een nieuwe trainingsgewoonte begint. De pijn is tijdelijk en bereikt zijn maximum op dag 2 na het starten van een nieuwe oefening of activiteit. Dit is volkomen normaal en hoeft geen reden tot bezorgdheid te zijn.

Vraag altijd hulp of advies van een arts of zorgverlener als:

- u twijfels heeft;
- u knieklachten krijgt die u niet kent;
- de pijn heel erg is.

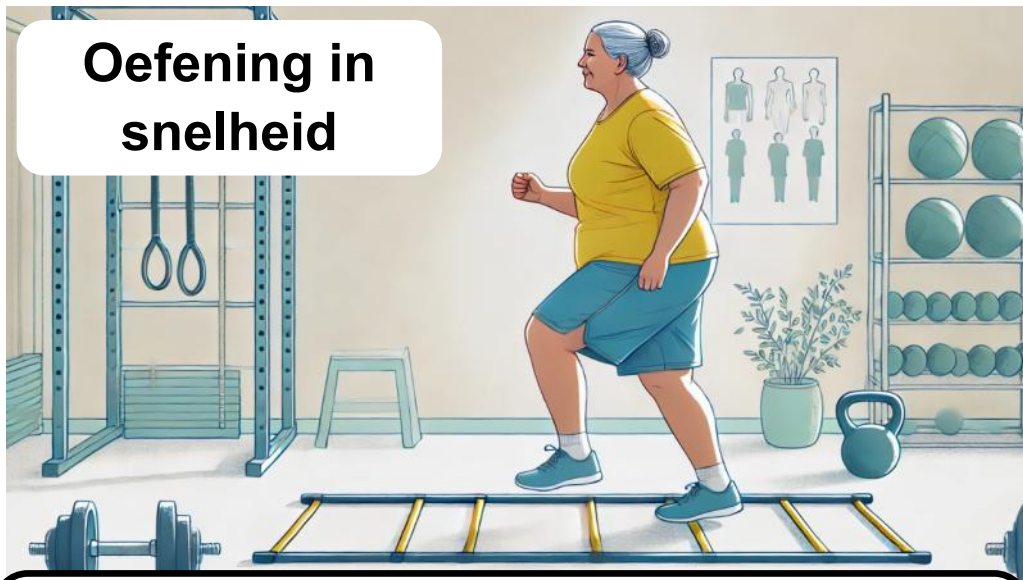
Luister naar uw lichaam en uw arts

“Luister naar uw lichaam” betekent aandacht geven aan uw lichamelijke klachten tijdens en na het sporten. Let op het herkennen van ongemak, onverwachte pijn, vermoeidheid of pijn. Maak de oefeningen of activiteiten minder zwaar om blessures of andere problemen te voorkomen. Praat met een arts als:

- u twijfelt of de oefeningen of activiteiten die u wilt trainen veilig zijn voor uw gezondheid;
- u ziek wordt;
- u zich duizelig voelt;
- u andere problemen krijgt tijdens of na het sporten.

Oefeningen of activiteiten in de catalogus	Pagina
Oefening in snelheid	8
Sporten met een bal	9
Boksen	10
Snelwandelen	11
Circuit training	12
Crossfit	13
Cross training	14
Binnen fietsen	15
Buiten fietsen	16
Dansen	17
Groepsles bij de fitness	18
Gymnastiek	19
Hiking	20
Wandelen met afwisseling in snelheid	21
Karate	22
Kajakken	23
Suppen	24
Nordic Walking	25
Binnen roeien	26
Buiten roeien	27
Binnen hardlopen	28
Buiten hardlopen	29
Skiën	30
Touwtje springen	31
Spinnen	32
Traplopen	33
Traplopmachine	34
Surfen	35
Zwemmen	36
Gymnastiek in het water	37

Oefening in snelheid



Bij deze oefening die op snelheid wordt gedaan gebruikt u een platte, opvouwbare ladder die op de grond wordt gelegd. U doet dan snel een aantal verschillende stapoefeningen in die ladder. U kunt deze oefening zowel binnen als buiten doen.

34%

van de mensen met knie-artrose vindt deze oefening goed voor de knie.

De mensen die de oefening in snelheid goed vinden voor de knie waren gemiddeld:



68 jaar



63% vrouw
37% man



12 jaar



4 op een schaal
van 0 tot 10

Opmerking van de experts in artrose:

Bij deze oefeningen op snelheid kan het voorkomen dat u een draai moet maken. Dit kan pijn en ongemak opwekken. Als u deze problemen hebt, kunt u misschien beter een andere activiteit kiezen.

Opmerking van de experts in sport:

Begin met een warming-up. Verhoog het aantal stapoefeningen en de inzet langzaam. Voor een complete training kunt u de oefening in snelheid combineren met andere oefeningen die goed zijn voor de knie uit deze catalogus. Om fitter te worden kunt u stap voor stap meer doen en de oefening zwaarder maken. Zorg wel voor rust tussen de sessies.

Sporten met een bal



Voorbeelden van sporten met een bal waarbij veel inzet nodig is zijn Europees voetbal, tennis en basketbal. Deze sporten worden gespeeld in grote teams, in dubbelspel, of alleen. Met een bal sporten is een leuke manier om actief te blijven en mensen te ontmoeten.

6% van de mensen met knie-artrose vindt sporten met een bal goed voor de knie.

Opmerking van de experts in artrose:

Mensen in de vroege periode van knieartrose, beoefenen vaak een balsport waar veel inzet voor nodig is. Deze hoge inzet kan klachten verergeren. Als dat bij u ook zo is, probeer dan minder tijd aan deze sport te besteden.

Opmerking van de experts in sport:

Een balsport waar veel inzet voor nodig is duurt 45 tot 60 minuten. Probeer 1 tot 2 keer per week te trainen. Zorg voor genoeg opwarmings- en afkoelingsperiodes om vermoeidheid te voorkomen en herstel te bevorderen.

De mensen die sporten met een bal goed vinden voor de knie waren gemiddeld:



Boksen



Bij boksoefeningen in een sportschool of sportclub gebruikt u handschoenen en zandzakken. De training bestaat uit bokstechniek en boksen met andere deelnemers. De oefeningen zijn intensief krachtig.

29%

van de mensen met knie-artrose vindt boksen goed voor de knieën

Opmerking van de artrose-experts:

Boksen met een zandzak of boksen met een ander kan ervoor zorgen dat uw knieën verdraaien. Dit kan ongemak geven. Als u dit ervaart, overweeg dan om een andere intensieve krachtige training te kiezen.

Opmerking van de sport expert:

Wissel de activiteit af met rust om het minder zwaar te maken en verschillende spieren te trainen. Om fitter te worden kunt u langzaam steeds sneller boksen. Ook wordt u fitter door steeds minder tijd te nemen om te herstellen tussen de sessies.

De mensen die boksen goed vinden voor de knie waren gemiddeld:



65 jaar



**67% vrouw
33% man**



13 jaar



**4 op een schaal
van 0 tot 10**

Snelwandelen



Snelwandelen kan zowel binnen als buiten worden gedaan. U loopt dan op een hoge snelheid waardoor u buiten adem raakt. Snelwandelen is een oefening die niet te zwaar is. Toch verbetert het de fitheid en maakt het de spieren sterker.

59%

van de mensen met knie-artrose vindt snelwandelen goed voor de knieën.

De mensen die snelwandelen goed vinden voor de knie waren gemiddeld:



68 jaar



**72% vrouw
28% man**



12 jaar



**4 op een schaal
van 0 tot 10**

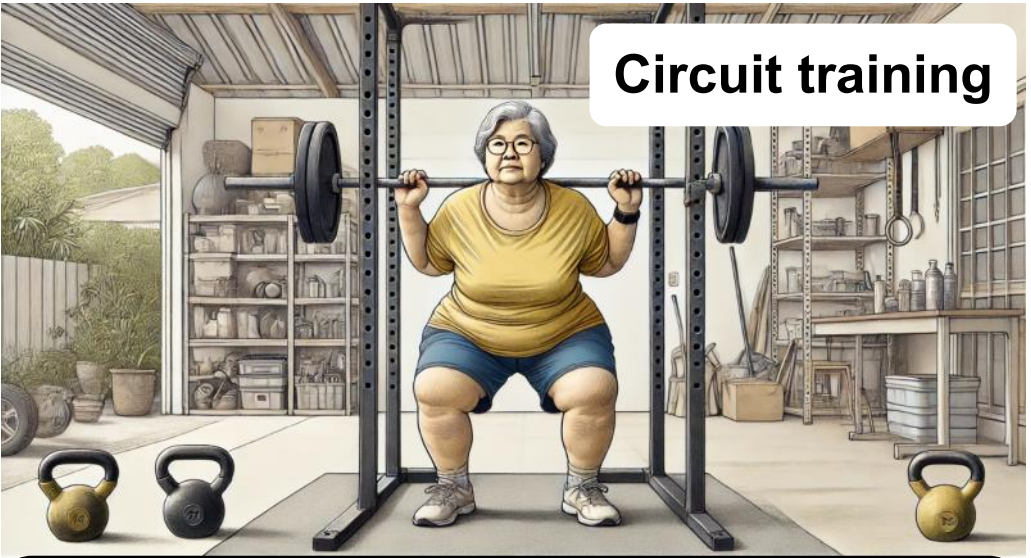
Opmerking van de artrose-experts:

Snelwandelen is meestal het fijnst op gladde ondergronden, zoals grind of aarde. Snelwandelen kan kniepijn erger maken. Als dat gebeurt, kunt u overwegen om wandelstokken te gebruiken.

Opmerking van de sport expert:

Snelwandelen moet uw hartslag verhogen en ademhaling sneller maken. Probeer minstens 30 minuten stevig te wandelen op de meeste dagen van de week. Om fitter te worden kunt u na een tijdje proberen sneller te wandelen of langere afstanden te lopen. Verhoog het tempo en de afstand van uw wandelingen langzaam.

Circuit training



Circuit training bestaat uit een serie oefeningen die u na elkaar doet. U kunt deze oefeningen op apparaten doen, met gewichten of alleen met uw eigen lichaam. De training kan gericht zijn op het sterker maken van uw spieren of het verbeteren van uw fitheid. Dit is afhankelijk van de oefeningen die u kiest.

43%

van de mensen met knie-artrose vindt circuit training goed voor de knieën

Opmerking van de artrose-experts:

Sommige mensen kunnen meer pijn krijgen tijdens en na de training als de oefeningen te zwaar zijn of het tempo te snel gaat. Verminder dan de zwaarte of het tempo. Als dit niet helpt bekijk dan welke training u beter kunt kiezen.

Opmerking van de sport expert:

Probeer elke keer 20 tot 45 minuten te trainen. Combineer oefeningen voor kracht met oefeningen die u lang vol kunt houden. Houd dit op gemiddeld tot zwaar niveau aan. Om fitter te worden met circuit training, verhoogt u langzaam de zwaarte, de tijdsduur of het aantal herhalingen van de oefeningen.

De mensen die circuit training goed vinden voor de knie waren gemiddeld:



68 jaar



64% vrouw

36% man

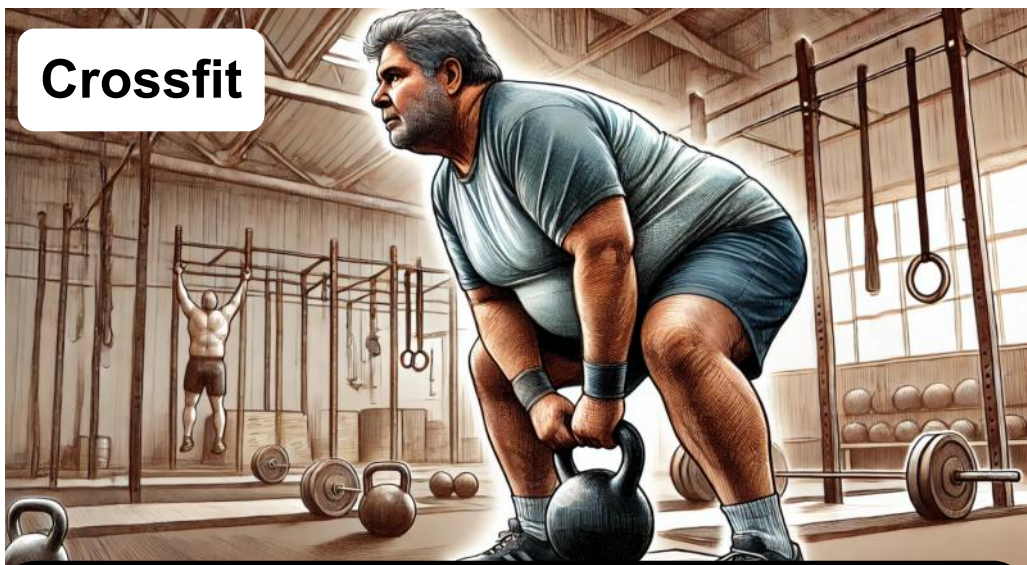


12 jaar



4 op een schaal van 0 tot 10

Crossfit



Crossfit is het combineren van verschillende soorten oefeningen. Bijvoorbeeld gewichtheffen, oefeningen voor het uithoudingsvermogen en lichaamsoefeningen. Het gaat om bewegingen die u in het dagelijks leven gebruikt. De trainingen zijn elk dag anders. Crossfit wordt meestal in een sportschool gedaan.

13%

van de mensen met knie-artrose vindt het combineren van verschillende soorten oefeningen goed voor de knieën.

Opmerking van de artrose-experts:

Als sommige oefeningen te zwaar zijn, kan de pijn erger worden. In dat geval kunt u de oefeningen minder zwaar maken. Hierdoor vermindert de pijn. Deze oefeningen kunnen ook minder vaak gedaan worden. Of u kunt ze overslaan.

Opmerking van de sport experts:

Crossfit lessen duren meestal 45 tot 60 minuten. Probeer 2 tot 3 keer per week te trainen. U verstevigt uw lichaam en kunt de oefeningen steeds langer volhouden. Om fitter te worden verhoogt u langzaam de zwaarte van de oefeningen en het aantal keer dat u per week traint.

De mensen die crossfit goed vinden voor de knie waren gemiddeld:



68 jaar



**72% vrouw
28% man**



11 jaar



**4 op een schaal
van 0 tot 10**

Cross training

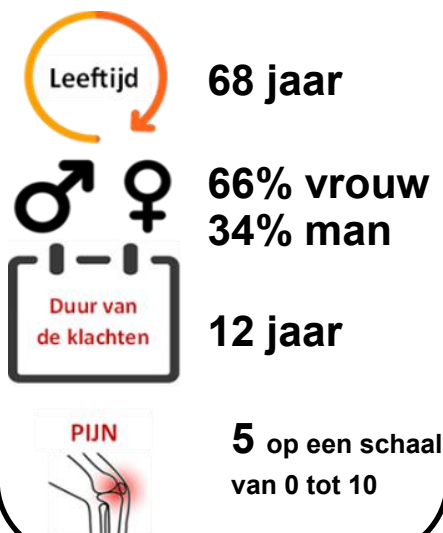


Het combineren van wandelen, hardlopen en traplopen op een apparaat dat deze bewegingen nadoet, noemt men Cross training. Zowel bovenlichaam als onderlichaam worden met dit apparaat getraind. Het is een goede training voor hart- en bloedvaten. Het is niet zwaar voor de knieën.

60%

van de mensen met knie-artrose vindt deze combinatie van wandelen, hardlopen en traplopen goed voor de knieën.

De mensen die cross training goed vinden voor de knie zijn gemiddeld:



Opmerking van de artrose-experts:

Cross training doet u op een fitnessapparaat en is goed voor hart- en bloedvaten. Het is een oefening die niet zwaar is voor uw gewrichten. Daarom is cross training geschikt voor de meeste mensen met knie-artrose.

Opmerking van de sport experts:

Cross training duurt 20 tot 60 minuten. U kunt de snelheid en zwaarte aanpassen om uw inzet te veranderen. Probeer 2 tot 3 keer per week te trainen, met een gemiddelde tot hoge inzet. Om vooruitgang te maken, kunt u de snelheid en zwaarte langzaam verhogen.

Binnen fietsen



Binnen fietsen doet u op een hometrainer. Het is goed voor de spieren in uw benen en helpt om uw fitheid te verbeteren. Het is een fijne manier om fit te blijven zonder uw knieën zwaar te belasten.

82%

van de mensen met knie-artrose vindt binnen fietsen op een hometrainer prettig voor hun knieën.

Opmerking van de artrose-experts:

Binnen fietsen is de meest aanbevolen oefening voor mensen met knie-artrose omdat bijna niemand erge klachten krijgt van deze training.

Opmerking van de sport experts:

Het trainen in binnen fietsen duurt 20 tot 60 minuten. Probeer 2 tot 3 keer per week te trainen. U kunt afwisselen tussen snel en rustiger trappen. Om fitter te worden, kunt u langzaam de snelheid en zwaarte verhogen. Ook kunt u langzaam de tijd verlengen die u met de oefening bezig bent.

De mensen die binnen fietsen goed vinden voor de knie zijn gemiddeld:



Leeftijd

68 jaar



66% vrouw

34% man



Duur van
de klachten

12 jaar



PIJN

**4 op een schaal
van 0 tot 10**

Buiten fietsen



Buiten fietsen kan op verschillende manieren, zoals fietsen naar het werk, racen op de weg of fietsen in de heuvels. U kunt zelf kiezen of u liever op vlakke wegen fietst. Of liever in heuvelachtig gebied fietst.

59%

van de mensen met knie-artrose vindt buiten fietsen goed voor de knieën.

De mensen die buiten fietsen goed vinden voor de knie zijn gemiddeld:



68 jaar



**60% vrouw
40% man**



11 jaar



**4 op een schaal
van 0 tot 10**

Opmerking van de artrose-experts:

Bij knie-artrose is het vaak fijner om met een lage weerstand te trainen (snel en licht trappen), dan met een hoge weerstand te trainen (langzaam en zwaar trappen).

Opmerking van de sport experts:

Buiten fietsen moet tussen de 20 en 60 minuten duren en over heuvels gaan. Dit helpt om uw hartslag te verhogen en uw spieren sterker te maken. U kunt het ook doen tijdens de dagelijkse ritten naar werk of school. Om fitter te worden, kunt u langzaam vaker en zwaarder gaan fietsen.

Dansen



Dansen kent verschillende stijlen, zoals tango, linedance, disco, standaarddans, volksdans, cha-cha-cha, rumba en zumba. Regelmatig dansen is een leuke manier om actief te blijven en nieuwe mensen te ontmoeten.

23%

van de mensen met knie-artrose vindt dansen goed voor de knieën.

Opmerking van de artrose experts:

Bij sommige dansstijlen draait u veel. Dat kan problemen met de knie veroorzaken. Kies daarom een dansstijl waarbij de kans op klachten van de knie klein is.

Opmerking van de sport experts:

Danslessen duren meestal 30 tot 60 minuten. De meeste danslessen zijn voor uw plezier. En er is weinig inzet voor nodig. Denk erover na om naast dansen ook een andere activiteit te doen, waarvoor meer inzet nodig is. Probeer 2 tot 3 keer per week een dansles te volgen. Als u fitter wordt kunt u langzaam de moeilijkheid van de dans verhogen.

De mensen die dansen goed vinden voor de knie zijn gemiddeld:



69 jaar



**72% vrouw
28% man**



12 jaar

PIJN



**5 op een schaal
van 0 tot 10**



Groepsles bij de fitness

Groepslessen bij de fitness worden uitgevoerd met een instructeur die een reeks oefeningen begeleidt. Er zijn verschillende opties mogelijk, zoals krachttraining, pilates- en aerobicslessen.

32%

van de mensen met knie-artrose vindt groepslessen bij de fitness goed voor de knieën.

De mensen die groepsles bij de fitness goed vinden voor de knie zijn gemiddeld:



68 years



**72% women
28% men**



11 years

PIJN



**4 op een schaal
van 0 tot 10**

Opmerking van de artrose-experts:

Groepslessen zijn erg variabel en sommige lessen kunnen kniepijn uitlokken. De meeste instructeurs kunnen u een alternatieve oefening geven als dat relevant is. Of u begeleiden naar een ander soort les.

Opmerking van de sport experts:

Een groepsles duurt meestal 45-60 minuten. Probeer 2 tot 3 sessies per week te doen om de conditie te verbeteren.

Hoe zwaar de les is, bepaald de instructeur. Sommige lessen hebben verschillende niveaus, afhankelijk van wat u kan en van uw ervaring.

Gymnastiek



Gymnastiek draait om kracht, snelheid en evenwicht. En om de controle van de beweging en hoe soepel de beweging gemaakt kan worden. Er zijn lichaamsbewegingen waarbij ritme belangrijk is en waarbij een mooie stijl belangrijk is. Bij gymnastiekoefeningen wordt het eigen lichaamsgewicht gebruikt.

40%

van de mensen met knie-artrose vindt gymnastiek goed voor de knieën.

De mensen die gymnastiek goed vinden voor de knie zijn gemiddeld:



69 jaar



**71% vrouw
29% man**



11 jaar

PIJN



**4 op een schaal
van 0 tot 1-0**

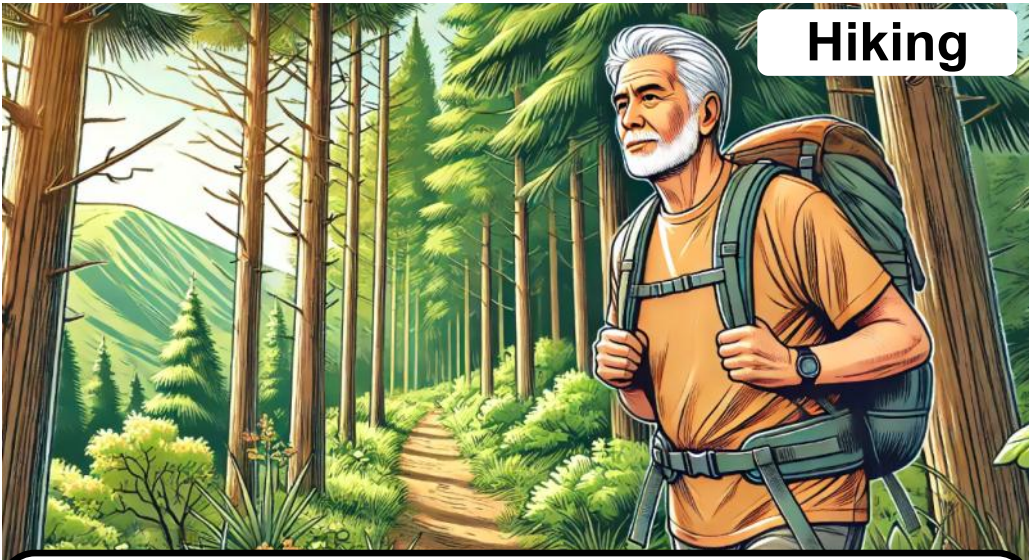
Opmerking van de artrose experts:

Gymnastiek is een goede manier om uw gewrichten sterker te maken. Maar gymnastiek met veel salto's of waarbij u veel draaien maakt, of waarbij u springt, kan kniepijn veroorzaken.

Opmerking van de sport experts:

Gymnastiek duurt 30 tot 60 minuten. Probeer 2 tot 3 keer per week te trainen. Train vooral de grote spiergroepen. Om vooruitgang te boeken, verhoogt u langzaam uw inzet. U kunt ook vaker gaan trainen. Pas de oefeningen aan als u last heeft van uw knieën.

Hiking



Bij hiking loopt u langere afstanden. Dat kan op allerlei plekken zoals in de bergen, over stranden of in de stad. U kunt het rustig doen op vlakke grond of zwaarder met meer inzet op steile paden. Het is een geweldige manier om buiten te zijn.

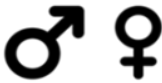
32%

van de mensen met knie-artrose vindt hiking goed voor de knieën.

De mensen die hiking goed vinden voor de knie zijn gemiddeld:



67 jaar



**70% vrouw
30% man**



10 jaar

PIJN



**4 op een schaal
van 0 tot 10**

Opmerking van de artrose experts:

Overweeg om wandelstokken te gebruiken zoals veel mensen met knie-artrose doen. Hiermee verlaagt u de zwaarte voor de knieën. Ruwe paden kunnen problemen met de knie erger maken.

Opmerking van de sport experts:

Wandel in een tempo waardoor uw hart sneller gaat kloppen en uw ademhaling verhoogt. Probeer 30 tot 60 minuten te wandelen, 2 tot 3 keer per week. Denk erover na om wandelstokken te gebruiken voor extra steun en evenwicht. Begin met korte, makkelijke wandelingen. Als u fitter wordt maakt u de wandelingen langer en moeilijker.

Wandelen met afwisseling in snelheid



Wandel met verschil in snelheid. Wissel tussen snel en langzaam wandelen. Als u snel loopt, moet u snel buiten adem raken.

50%

van de mensen met knie-artrose vindt wandelen met afwisseling in snelheid goed voor de knieën.

Opmerking van de artrose experts:

Als u snel loopt, gebruik dan u uw spieren om uw evenwicht te verbeteren. Houd de rug recht, duw af met de billen en neem liever korte stappen dan lange stappen.

Opmerking van de sport experts:

Wandelen met afwisseling in snelheid doet u door een bepaalde tijd te lopen met een lage inspanning. Dit wisselt u af met lopen met een hoge inspanning. Probeer sessies van 20 tot 30 minuten te doen en 3 tot 4 keer per week te lopen. Om fitter te worden verlengt u langzaam de tijd van het lopen en wisselt u sneller tussen meer en minder inzet.

De mensen die wandelen met afwisseling in snelheid goed vinden voor de knie zijn gemiddeld:



68 jaar



**69% vrouw
31% man**



12 jaar



**4 op een schaal
van 0 tot 10**



Karate

Karate is een sport waarbij u fit blijft en uzelf leert verdedigen. Tijdens de training leert u vooral snelle stoten, trappen en blokken.

2%

van de mensen met knie-artrose vindt karate goed voor hun knieën.

Opmerking van de artrose-experts:

Karate is een goede manier om uw knieën sterker te maken. Maar sommige mensen kunnen meer last krijgen van hun klachten. Zorg ervoor dat u rustige, gecontroleerde bewegingen maakt en vermijd sprongen. Als het niet goed voelt, kunt u beter een andere sport proberen.

Opmerking van de sportexperts:

Oefen karate met een matige tot hoge inzet, 30 tot 45 minuten per keer, 2 tot 3 keer per week. Let goed op de juiste techniek en pas uw bewegingen aan om het niet te zwaar te maken voor uw knieën. Om fitter te worden, verhoogt u langzaam de inzet en moeilijkheid naarmate u sterker wordt.

De mensen die karate goed vinden voor de knie waren gemiddeld:



Kajakken



Kajakken kunt u doen op rivieren, meren en in de zee. Tijdens het kajakken gebruikt u vooral uw armen en bovenlichaam. Ook uw buik en benen helpen om in balans te blijven. Kajakken is niet zwaar voor het lichaam.

49% van de mensen met knie-artrose vindt kajakken goed voor hun knieën

De mensen die kajakken goed vinden voor de knie waren gemiddeld:



67 jaar



**71% vrouw
29% man**



12 jaar



**5 op een schaal
van 0 tot 10**

Opmerking van de artrose experts:

Kajakken is goed voor hart en bloedvaten en maakt uw bovenlichaam en buikspieren sterker. Omdat u zit tijdens het kajakken is het niet zwaar voor de knieën.

Opmerking van de sport experts:

Begin met kajakken in korte sessies en probeer dit 2 tot 3 keer per week te doen, 30 tot 60 minuten per keer. Kajak met matige tot hoge inspanning en neem pauzes tussendoor. Naarmate uw techniek beter wordt en u steeds fitter wordt, kunt u vaker en langer kajakken.

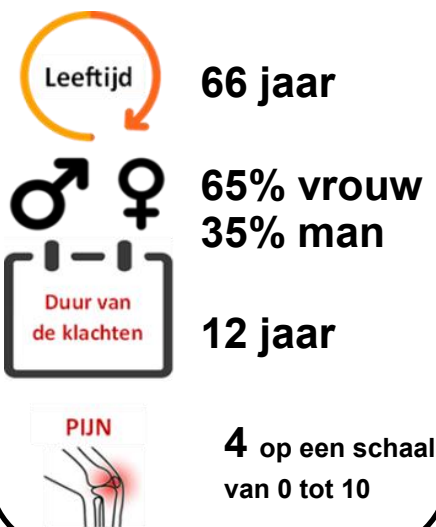


Suppen

Suppen is een watersport waarbij u op een grote surfplank staat of zit en uzelf voortbeweegt met een peddel. Deze sport helpt uw evenwicht, kracht en conditie te verbeteren.

30% van de mensen met knie-artrose vindt suppen goed voor de knieën.

De mensen die suppen goed vinden voor de knie waren gemiddeld:



Opmerking van de artrose experts:

Suppen is een rustige sport waardoor uw evenwicht en stabiliteit verbetert. Het is daarom een goede keuze als u knie-artrose heeft.

Opmerking van de sport experts:

Voor suppen heeft u evenwicht nodig en controle over meerdere spiergroepen. U gebruikt hierbij meerdere spiergroepen. Probeer 2 tot 3 keer per week te oefenen, met sessies van 30 tot 60 minuten. Als u sterker en meer zelfvertrouwen krijgt, kunt u langzaam sneller of langer gaan suppen.

Nordic Walking



Nordic Walking, is wandelen met twee stokken. Door de stokken gebruikt u ook uw armen en bovenlichaam. Daardoor wordt het wandelen zwaarder. Ze helpen ook om uw evenwicht te verbeteren.

63% van de mensen met knie-artrose vindt Nordic Walking goed voor de knieën.

Opmerking van de artrose experts:

Voor veel mensen met knie-artrose is deze manier van lopen goed. U kunt langer en sneller lopen met minder pijn in uw knieën.

Opmerking van de sport experts:

Nordic walking doet u op een matig tot stevig tempo. Probeer 20 tot 60 minuten te wandelen, 2 tot 3 keer per week. Begin rustig en verhoog langzaam de snelheid en tijd van uw wandelingen.

De mensen die Nordic Walking goed vinden voor de knie waren gemiddeld:



67 jaar



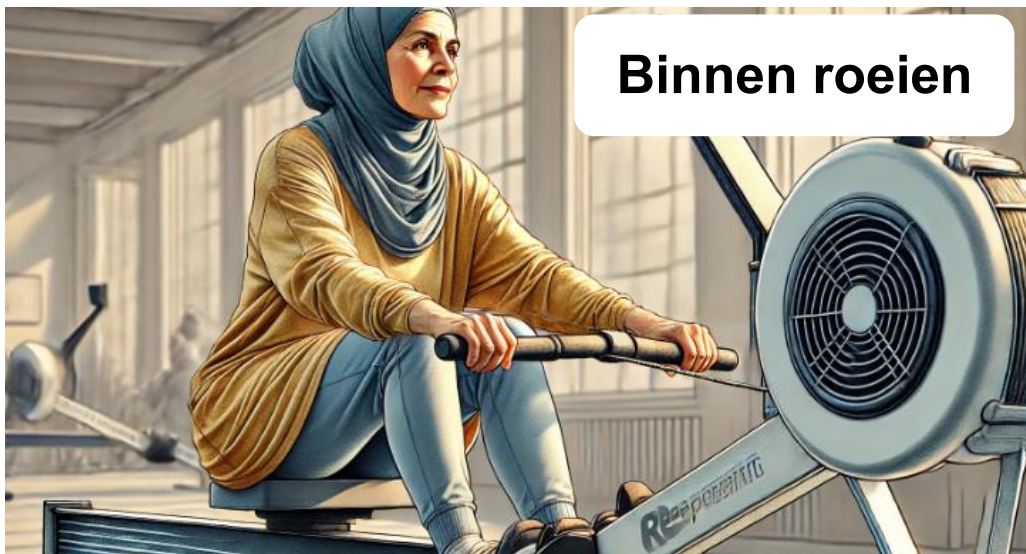
**76% vrouw
24% man**



12 jaar



**4 op een schaal
van 0 tot 10**



Binnen roeien

Binnen roeien doet u op een machine. Roeien met een machine is een activiteit met een lage inspanning.

64% van de mensen met knie-artrose vindt binnen roeien goed voor hun knieën.

De mensen die binnen roeien goed vinden voor de knie waren gemiddeld:



68 jaar



**67% vrouw
33% man**



13 jaar



**5 op een schaal
van 0 tot 10**

Opmerking van de artrose experts:

Binnen roeien is een lichte oefening voor uw lichaam. Zorg ervoor dat u uw knieën niet helemaal buigt of strekt tijdens het roeien. Dat kan klachten erger maken.

Opmerking van de sport experts:

Binnen roeien doet- u met een gemiddelde tot hoge inspanning. Probeer sessies van 20 tot 30 minuten, 2 tot 3 keer per week. Zorg dat u de juiste techniek gebruikt. Begin met een lage inspanning. Als u fitter wordt kunt u de inspanning langzaam verhogen. U kunt afwisselen tussen zwaar en rustig roeien.

Buiten roeien



Buiten roeien kunt u alleen doen of met meerdere mensen, op zee of op een meer. Bij roeien op het water moet u de boot in balans houden. Dit maakt de activiteit moeilijker. Het kan een rustgevende ervaring zijn en tegelijk een goede training voor uw hele lichaam.

38% van de mensen met knie-artrose vindt buiten roeien goed voor hun knieën.

Opmerking van de artrose experts:

Roeien is een lichte oefening voor uw lichaam. Zorg ervoor dat u uw knieën niet helemaal buigt of strekt tijdens het roeien. Dat kan klachten erger maken.

Opmerking van de sport experts:

Roeien doet u met een gemiddelde tot hoge inspanning. Doe dit 2-3 keer per week, gedurende 20-30 minuten per keer.

Om fitter te worden, begint u rustig en verlengt u steeds de tijd en intensiteit van het roeien.

De mensen die buiten roeien goed vinden voor de knie waren gemiddeld:



67 jaar



**68% vrouw
33% man**

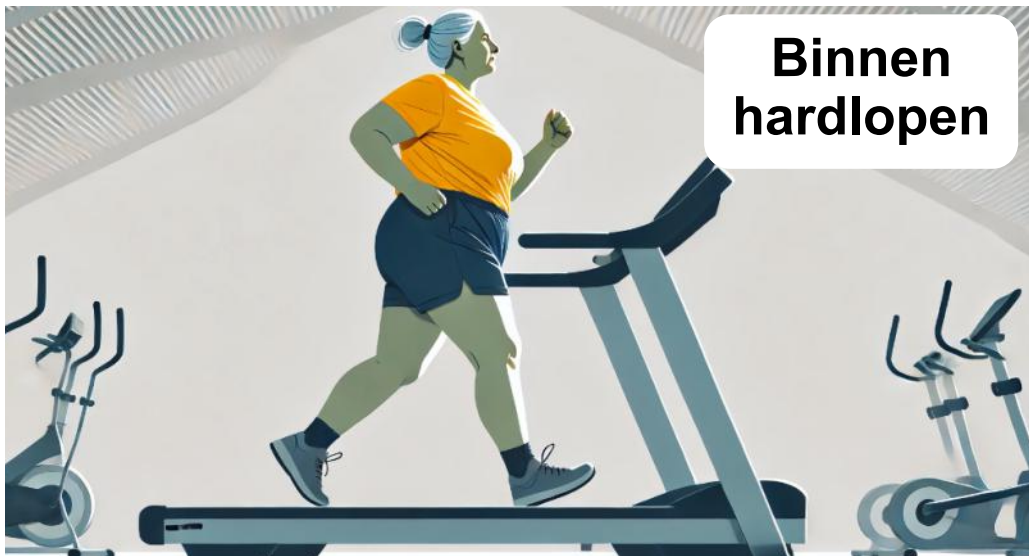


12 jaar



**5 op een schaal
van 0 tot 10**

Binnen hardlopen



Binnen hardlopen doet u op een loopband. U kunt zelf de snelheid en de helling instellen. Hardlopen is een goede manier om hart en bloedvaten gezond te houden.

13% van de mensen met knie-artrose vindt dat hardlopen op een loopband goed is voor hun knieën.

De mensen die binnen hardlopen goed vinden voor de knie waren gemiddeld:



70 jaar



**62% vrouw
38% man**



11 jaar

PIJN



**4 op een schaal
van 0 tot 10**

Opmerking van de artrose experts:

Als u graag hardloopt, maar last krijgt van uw knieën, is hardlopen op een loopband een goed alternatief. De loopband is vaak beter voor uw knieën omdat het oppervlak vlakker is dan buiten.

Opmerking van de sport experts:

Hardlopen kan zwaar zijn, dus begin met een combinatie van wandelen en hardlopen. Probeer 2 tot 3 keer per week, 20 tot 30 minuten te trainen. Begin rustig en verhoog langzaam de snelheid, afstand of tijd als dat goed gaat.

Buiten hardlopen



Buiten hardlopen kan in de stad, in parken of op het platteland. Het kan soms zwaar zijn, maar het is goed voor hart en bloedvaten.

6%

van de mensen met knie-artrose vindt buiten hardlopen fijn voor hun knieën.

Opmerking van de artrose experts:

Buiten hardlopen is iets dat mensen vaak doen. Met knieartrose is het beter om niet op harde ondergronden te rennen, omdat dat de pijn in de knieën kan verergeren. Zachtere ondergronden, zoals grind of aarde, zijn beter voor je knieën.

Opmerking van de sport experts:

Hardlopen kan zwaar zijn. Begin daarom met een combinatie van wandelen en hardlopen. Probeer 20 tot 30 minuten te bewegen, 2 tot 3 keer per week. Start rustig en verhoog langzaam de snelheid of tijd als het goed gaat.

De mensen die buiten hardlopen goed vinden voor de knie waren gemiddeld:



72 jaar



68% vrouw
32% man



12 jaar



4 op een schaal
van 0 tot 10



Skiën

Skiën bestaat uit langlaufen, alpineskiën en snowboarden. Skiën is een goede training voor uw hele lichaam en kan uw conditie verbeteren.

4%

van de mensen met knie-artrose vindt skiën goed voor hun knieën.

De mensen die skiën goed vinden voor de knie waren gemiddeld:



PIJN



4 op een schaal
van 0 tot 10

Opmerking van de artrose experts:

Langlaufen is een lichte activiteit voor uw lichaam. Het is vooral geschikt voor mensen met knie-artrose. Alpineskiën en snowboarden hebben een groot risico op knieblessures.

Opmerking van de sport experts:

Skiën kan best zwaar zijn. Als u weinig ervaring heeft, leert u het met hulp. Om sterker te worden kunt u de inspanning en de tijd verhogen.

Touwtje springen



Bij touwtje springen, springt of rent u terwijl u een springtouw ronddraait met uw armen. Als u knie-artrose hebt, kunt u touwtje springen aanpassen door op een zachtere ondergrond te springen en minder harde sprongen te maken.

9%

van de mensen met knie-artrose vindt touwtje springen goed voor de knieën.

Opmerking van de artrose-experts:

Bij touwtje springen springt u meerdere keren achter elkaar over het touw. Dat kan knieklachten erger maken. Deze sport is daarom alleen geschikt voor sommige mensen met knieartrose.

Opmerking van de sport experts:

Touwtje springen doet u met een matige tot hoge inspanning, afgewisseld met rust of andere oefeningen. Probeer 10 tot 20 minuten per sessie, 2 tot 3 keer per week te trainen. Verhoog langzaam de snelheid of tijd om fitter te worden.

De mensen die touwtje springen goed vinden voor de knie waren gemiddeld:



Leeftijd

68 jaar



**67% vrouw
33% man**



Duur van
de klachten

13 jaar



PIJN

**4 op een schaal
van 0 tot 10**

Spinnen



Spinnen is een sport waarbij u binnen fietst op een vaste hometrainer. U kunt het alleen doen of in een groep. Een instructeur leidt meestal de les en zorgt voor snelle en langzame stukken. Spinnen maakt uw hart en longen sterker. Het verbetert uw beenkracht en maakt uw gewrichten soepeler.

31% van de mensen met knie-artrose vindt spinnen goed voor de knie.

De mensen die spinnen goed vinden voor de knie waren gemiddeld:



68 jaar



**58% vrouw
42% man**



11 jaar



**4 op een schaal
van 0 tot 10**

Opmerking van de artrose experts:

Spinnen is een lichte activiteit. Het is geschikt voor de meeste mensen met knie-artrose. Bij spinnen wordt de voet vastgezet op het pedaal. Bij sommige mensen kan dit verergering van de klachten geven. U kunt ook spinnen zonder fietsschoenen.

Opmerking van de sport experts:

Spinnen doet u met een gemiddelde tot hoge inspanning. Probeer 45 tot 60 minuten per training, 2 tot 3 keer per week. U begint met een lage inspanning. Om fitter te worden verhoogt u langzaam de inspanning.

Trappen lopen



Traplopen is trainen op trappen. Dit kunt u buiten doen. Of binnen bijvoorbeeld in trappenhuizen. De lessen worden aangepast voor mensen met knie-artrose door uitleg te geven over hoe u controle kunt krijgen over uw bewegingen. Maar ook over het gebruiken van trapeleuningen voor ondersteuning.

39% van de mensen met knie-artrose vindt traplopen goed voor de knie.

Opmerking van de artrose experts:

Traplopen is goed om de spieren rond uw knieën sterker te maken. Voor sommigen kan traplopen de klachten erger maken, vooral als ze naar beneden lopen. Het kan beter zijn om vooral naar boven te lopen.

Opmerking van de sport experts:

Probeer zo vaak mogelijk 10 tot 30 minuten te oefenen. Begin rustig en verhoog langzaam het aantal traptreden, de snelheid of de tijd als u sterker en fitter wordt. Neem tussendoor pauzes door te wandelen of uit te rusten.

De mensen die traplopen goed vinden voor de knie waren gemiddeld:





Traploop machine

Oefeningen op een traplopmachine lijken op traplopen en worden gedaan op een speciaal apparaat. Deze oefening is zacht voor de gewrichten en kan worden aangepast voor mensen met knie-artrose.

29% van de mensen met knie-artrose vindt lopen op een traplopmachine goed voor de knieën.

De mensen die de traplopmachine goed vinden voor de knie waren gemiddeld:



68 jaar



73% vrouw
27% man



11 jaar



5 op een schaal
van 0 tot 10

Opmerking van de artrose-experts:

Traplopen op een traplopmachine is vaak makkelijker voor mensen met kniepijn dan het lopen op gewone trappen. Dit komt omdat u alleen naar boven loopt.

Opmerking van de sport experts:

Trainingen op een traplopmachine worden met een gemiddelde tot hoge inspanning gedaan. Probeer 20 tot 45 minuten te trainen, 2 tot 3 keer per week. Om fitter te worden, begint u met een lage snelheid en verhoogt u die langzaam naarmate u fitter wordt.

Surfen



Surfen doet u door op een surfplank in de golven te staan. Daarbij is het ook belangrijk dat u goed kunt zwemmen. Surfen traint uw hele lichaam waardoor u fitter wordt. Het is een leuke en spannende manier om actief te blijven.

11% van de mensen met knie-artrose vindt surfen fijn voor hun knieën.

Opmerking van de artrose experts:

Surfen is een sport die weinig belasting geeft op het lichaam. Soms moet u wel uw knie volledig buigen. Dit kan kniepijn veroorzaken.

Opmerking van de sport experts:

Surfen is een sport die veel van uw lichaam vraagt. U heeft kracht en balans nodig. En u moet het lang vol kunnen houden. Begin met 30 tot 60 minuten surfen, 2 of 3 keer per week. Als u fitter wordt, kunt u langer surfen en grotere golven proberen.

De mensen die surfen goed vinden voor de knie waren gemiddeld:



Zwemmen



Zwemmen kan op verschillende manieren, zoals schoolslag, borstcrawl, rugslag en vlinderslag. Het is een goede sport die uw hele lichaam traint zonder te veel inspanning voor uw gewrichten.

66% van de mensen met knie-artrose vindt zwemmen fijn voor hun knieën.

De mensen die de zwemmen goed vinden voor de knie waren gemiddeld:



Opmerking van de artrose experts:

Zwemmen is een lichte activiteit. Maar voor sommige mensen kunnen de beenbewegingen de klachten erger maken. Als dat gebeurt, probeer dan een andere zwembeweging of gebruik een drijvend hulpmiddel tussen uw benen.

Opmerking van de sport experts:

Om uw lichaam goed te trainen met zwemmen, moet u met een gemiddelde tot hoge inspanning zwemmen. Probeer 20 tot 45 minuten te zwemmen, 2 tot 3 keer per week. Verhoog de inspanning en tijd van uw zwemsessies langzaam. Het kan ook helpen om verschillende zwemstijlen af te wisselen.

Gymnastiek in het water



Gymnastiek in het water ("Aqua fit" of "wateraerobics") vragen controle, kracht en fit zijn van uw lichaam. In het water blijft u drijven en dat is minder zwaar voor uw gewrichten. In het water moet uw lichaam harder werken. Daardoor traint u uw hele lichaam.

70%

van de mensen met knie-artrose vindt oefeningen in het water goed voor de knieën.

Opmerking van de artrose experts:

Omdat de oefeningen in het water worden gedaan vinden veel mensen met knieartrose dit een goede activiteit. Sommige lessen worden gedaan in een warm zwembad. Dat kan de knieklachten verminderen.

Opmerking van de sport experts:

Oefeningen die in het water worden gedaan hebben een lage tot gemiddelde inspanning. Probeer lessen van 45 tot 60 minuten vol te houden, 2 tot 3 keer per week.

Om fitter te worden kun je de inspanning en de tijd langzaam verhogen.

De mensen die de oefeningen in het water goed vinden voor de knie waren gemiddeld:



68 jaar



73% vrouw
27% man



12 jaar



5 op een
schaal van 0 tot 10

Deel uw mening met ons over de
catalogus



Deze catalogus is geschreven door

Professor Marius Henriksen, PhD
The Parker Institute,
Copenhagen University Hospital Bispebjerg Frederiksberg,
Copenhagen, Denmark

PhD-student Mathilde Espe Pedersen, MSc
The Parker Institute,
Copenhagen University Hospital Bispebjerg Frederiksberg,
Copenhagen, Denmark

Senior Researcher Tanja Schjødt Jørgensen, PhD
The Parker Institute,
Copenhagen University Hospital Bispebjerg Frederiksberg,
Copenhagen, Denmark

Professor Thomas Bandholm, PhD
Physical Medicine & Rehabilitation Research - Copenhagen,
Department of Clinical Research,
Copenhagen University Hospital Amager Hvidovre,
Copenhagen, Denmark

Assistant Professor Mathias Ried-Larsen, PhD
Center for Physical Activity Research
Copenhagen University Hospital Rigshospitalet,
Copenhagen, Denmark

Assistant Professor Dieuwke Schiphof, PhD
Erasmus MC University Medical Center Rotterdam
Rotterdam, the Netherlands

Associate Professor Jos Runhaar, PhD
Erasmus MC University Medical Center Rotterdam
Rotterdam, the Netherlands

Assistant Professor Lauren King, PhD
University of Toronto,
Toronto, Canada

Professor Kim L. Bennell, PhD
Centre for Health, Exercise and Sports Medicine (CHESM),
The University of Melbourne,
Melbourne, Australia

Associate Professor Daniel White, PhD
University of Delaware
Newark, USA

Dankwoord

We bedanken PhD student Tobias Hørlück voor zijn bijdragen aan de ontwikkeling van de illustraties en technische assistentie.

Afbeeldingen in dit werk zijn gegenereerd met OpenAi's ChatGPT. De personages in dit werk zijn fictief. Elke gelijkenis met echte personen is puur toeval.

Dit werk werd ondersteund door een subsidie van Sygeforsikring "danmark" (grant number 2021-0025).



CONTACT NEDERLAND

Dr. Dieuwke Schiphof
Projectleider Artrose Gezond
Afdeling Huisartsgeneeskunde
Erasmus MC Universitair Medisch Centrum Rotterdam
[Www.artrosegezond.nl](http://www.artrosegezond.nl)
Email: artrosegezond@erasmusmc.nl

CONTACT DENEMARKEN

Professor Marius Henriksen
The Parker Institute
Copenhagen University Hospital Bispebjerg Frederiksberg,
Ndr. Fasanvej 57
DK-2000 Frederiksberg
Denmark
Email: exercise-catalogue.bispebjerg-frederiksberg-hospitaller@regionh.dk

Erasmus MC

Universitair Medisch Centrum Rotterdam



ARTROSE GEZOND



**Bispebjerg og Frederiksberg
Hospital**

The Parker Institute



**Amager og Hvidovre
Hospital**



UNIVERSITY OF
TORONTO



THE UNIVERSITY OF
MELBOURNE

UNIVERSITY OF
DELAWARE

SDU 

University of
Southern Denmark

CATALOGUS VAN



**KNIEVRIENDELIJKE SPORT- EN
BEWEEGACTIVITEITEN**

DOOR PATIËNTEN - VOOR PATIËNTEN