



KRACHTIGE KNEIËN KWEKEN

# “KNEIEPROBLEMEN VERMIJDEN? TRAIN JE BUIKSPIEREN!”

De knie is een bijzonder ingenieus gewricht, maar ze is ook kwetsbaar. Wat is het geheim voor knieën zonder pijn en hoe maak je ze sterker? Running.be ging op consultatie bij de kniespecialist.

TEKST: GERLINDE DE BRUYCKER  
FOTO'S: ISTOCK



## 2 TRUCJES TEGEN PIJNLIJKE KNIEËN

Staan: Ga op één been staan en hef je andere been tot het bovenbeen horizontaal is, met je knie in een hoek van negentig graden. Hou deze houding kort vast.

Zitten: Ga op een bankje zitten en til je knie een beetje omhoog. Hou deze positie even vast, terwijl je je romp mooi recht houdt.



**M**eniscusscheuren, kraakbeenletsels en peesontstekingen: de knie wordt weleens 'de tweede achillespees van de loper' genoemd. Jan Dujardin (34) specialiseert zich als orthopedisch chirurg in het complexe gewricht: "Onze knieën krijgen het zwaar te verduren als we lopen, omdat ze als schokdempers op het asfalt functioneren." Niet alleen de weefsels rond de knie zijn kwetsbaar: kruisbanden, kraakbeen of pezen. Ook door 'externe' factoren, zoals platvoeten of X-benen, belast je de knie snel verkeerd. Dujardin: "Steeds meer sportkinesisten bekijken daarom je hele lichaam. Sta je mooi in balans, of net niet? Daar komt het op neer. Ons lichaam is een ketting waarin elke schakel telt: voeten, onderbenen, knieën, dijën, heupen, onderrug en romp. Als één schakel niet goed werkt, functioneren de andere delen van de keten ook stroever."

### TWEE GEHEIMEN

Vraag is hoe je als loper sterkere knieën 'kweekt' en blessures voorkomt. Antwoord: door niet alleen naar je knieën te kijken! Dujardin: "Een knie is stabiel dankzij de ligamenten in de knie zelf, maar ook dankzij de bovenbeenspieren: de quadriceps aan de voorkant en de hamstrings aan de achterkant. Deze bovenbeenspieren 'dragen' en steunen je fragiele kniegewricht."

### "EEN KNIE IS STABIEL DANKZIJ DE LIGAMENTEN IN DE KNIE ZELF, MAAR OOK DANKZIJ DE BOVENBEENSPIEREN"

Hoe gespierder je bovenbenen, hoe stabiel je knieën. Krachttraining in je bovenbenen is dus het eerste geheim van sterkere knieën." Vroeger stopte het advies hier: train je beenspieren en dan komt alles goed. Maar het gaat verder dan dat: ook core stability is cruciaal voor wie een stevig stel knieën wil. Dujardin: "De buik, rug-, bil- en heups spieren vormen het centrum van je lichaam. Als die sterk zijn, is je lichaam beter in balans en beweeg je efficiënter." Veel mensen behandelen het centrum van hun lichaam nogal stiefmoederlijk. Jan Dujardin ziet regelmatig hoe fervente fitnessers, vaak jongeren, één spiergroep specifiek optrainen. Ze versterken bijvoorbeeld hun beenspieren en laten de buikspieren voor wat ze zijn: "Maar dat is om problemen vragen: zo creëer je overbelasting. Als je je alleen op de spieren rond je knie focust, pruttelt de rest op termijn tegen. Core stability is het tweede geheim van sterke knieën."

Buikspieroefeningen zijn even belangrijk als bovenbeenoefeningen." De wetenschap staft Dujardins bewering. Amerikaanse onderzoekers riepen drie jaar geleden 200 proefpersonen met een overbelaste kniepees bij elkaar. Ze verdeelden de groep: de ene helft moest knie en dijbeen versterken, de andere helft moest heup- en rompoefeningen doen. Na zes weken bleken beide groepen even goed hersteld, maar de 'heupgroep' had meer aan kracht gewonnen, wat hen beter tegen blessures beschermde.

### GOUDEN RAAD

Core stability of romp stabiliteit omvat een hele serie oefeningen, van buikcrunches tot beenheffen, van het 'bruggetje' tot de 'plank'. Zonder of met attributen, zoals een oefenbal of een bankje. De oefeningen zijn best specifiek en persoonlijk. Dujardin: "Elke loper is anders – wat voor de een werkt, is niet noodzakelijk goed voor de ander. Mijn gouden raad is je te laten screenen bij een sportkinesist, zeker als je wekelijks loopt. De kinesist onderzoekt eerst welke spieren bij jou goed en minder goed ontwikkeld zijn. Op basis daarvan krijg je stabiliteitsoefeningen op jouw maat, en ben je overbelasting te snel af."

Toch al nieuwsgierig? De volgende oefening is een klassieker. Ga op je buik op een stabiliteitsbal of bankje liggen. Breng je benen tot op de hoogte van je bovenlichaam. Span je bilspieren aan en hou die positie drie tellen vast. Laat je benen daarna weer zakken tot de starthouding. Doe drie series van vijftien. Dujardin besluit: "Een tweetal keer per week core stability oefenen is in principe voldoende." ■

Meer info over Jan Dujardin:  
[www.dokterdujardin.be](http://www.dokterdujardin.be)