

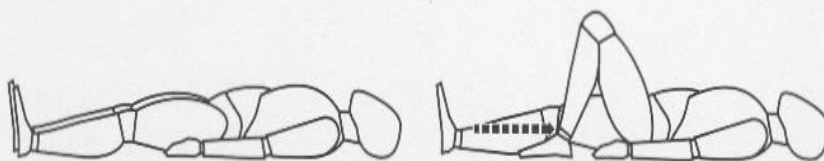
KNIEKLACHTEN

Strek elke knie 30 keer kort en ritmisch.



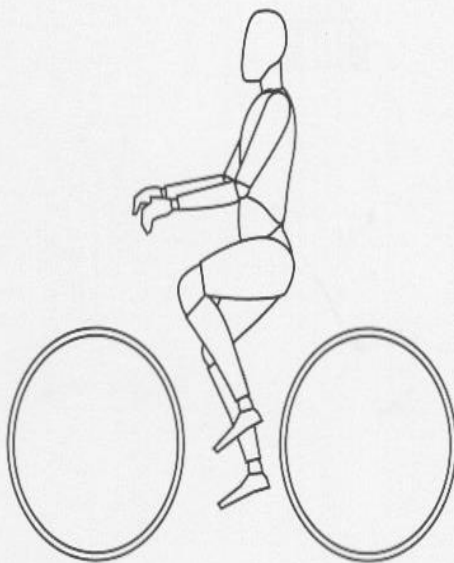
Indien na 3 à 4 weken geen positief resultaat is bereikt, neem dan contact op met uw arts.

Doe deze oefening het liefst 's ochtends meteen na het opstaan. Ga op uw rug liggen en leg beide benen gestrekt neer. Buig van één been de knie terwijl uw voet over de grond glijdt. Strek daarna het been weer waarbij uw tenen naar u toe trekt.



Ga dagelijks in een rustig tempo fietsen gedurende ongeveer 10 tot 15 minuten. Gebruik daarbij de lichtste versnelling en doe het zadel zo hoog mogelijk.

nb. Indien er pijnklachten optreden tijdens of na het fietsen, stop dan met deze dagelijkse oefening.



This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

Oefeningen bij KNIIEKLACHTEN

Oefening 4

Ga op de rand van een stevige tafel zitten en zwaai gedurende 1 minuut rustig met uw benen heen en weer.



Oefening 5

Ga rechtop staan met uw voeten plat op de grond.
Ga daarna wisselend op uw tenen en plat op de grond staan.
Steun voor het evenwicht eventueel op een tafel of tegen de muur.

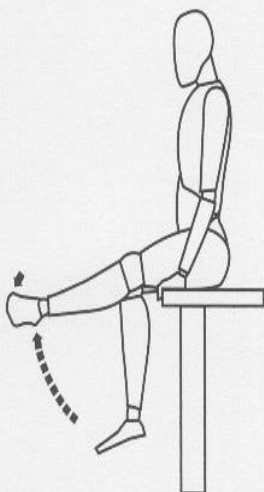
HERHAAL
DEZE OEFENING:
10x



Oefening 6

Ga rechtop op een stevige tafel zitten. Strek uw rechterbeen zo ver mogelijk en draai uw voet daarbij iets naar buiten.
Hou dit 5 tellen vast, en laat daarna het been weer zakken.

HERHAAL
DEZE OEFENING:
10x



Oefening 7

Ga rechtop op een tafel of stoel zitten. Strek uw rechterbeen zo ver mogelijk en probeer met uw andere been tegendruk te geven.

HERHAAL
DEZE OEFENING:
10x

