BLIJF STERK EN ZELFSTANDIG

5 minuten oefenen per dag maakt het verschil

Beweeg rustig en met aandacht, voel wat uw lichaam doet.

FYSIOTHERAPIE ROCKANJE

www.fysiotherapierockanje.nl

0181 404 195

1 Opstaan van stoel, benen versterken



Sta rustig op en ga zitten
herhaal: 8–10 keer achter elkaar.

- 8–10 keer achter elkaar
- Dagelijks

2 Knie strekken en been versterken



Strek uw been volledig en
trek uw voet naar u toe:
8–10 keer per been.

- 8–10 keer per been
- Dagelijks

3 Zijwaarts balans vergroten



Sta op één been en beweeg uw
andere been zijwaarts en terug:
8–10 stappen per kant.

- 8–10 stappen per kant
- Dagelijks

4 Balans verkleint de kans op vallen



Sta op één been in de buurt van een
tafel of het aanrecht met de band
om uw enkels. Gedurende 10–20
seconden: 2–3 herhalingen.

- 10–20 seconden
- Dagelijks

5 Trek met band (schouder/rug)



Trek de band naar u toe:
8–10 rustige trekbewegingen.

- 8–10 herhalingen
- Dagelijks

Twijfelt u over een oefening?

Wij kijken graag met u mee.

- Lichte toename van klachten tijdens oefenen mag, maar dit moet binnen **24 uur** weer afnemen.
- Stop bij duidelijke verergering of twijfel en neem contact op met uw fysiotherapeut.