BLIJF STERK OP UW BENEN

Knieklachten

Lichte beweging helpt uw klachten te verminderen.

Doe deze oefeningen rustig en met aandacht.

1 Sta-zit uit stoel



Sta rustig op en ga gecontroleerd weer zitten.

- 2 sets van 10 herhalingen
- Dagelijks

2 Gestrekt been heffen



Til uw been rustig op terwijl uw knie gestrekt blijft.

- 2 sets van 10 herhalingen per kant
- Dagelijks

3 Kuiten heffen



Kom rustig op uw tenen en zak weer terug.

- 2 sets van 12 herhalingen
- Dagelijks

4 Balanceren op 1 been



Houd uw knie licht gebogen en blijf rustig staan.

- 3 keer 20-30 seconden per kant
- Dagelijks

5 Opstappen op verhoging



Stap op een verhoging en kom rustig terug.

- 3 sets van 10 herhalingen per kant
- 3-4x per week

6 Split squat



Zak rustig door uw benen en houd uw knie recht boven uw voet.

- 3 sets van 8-10 herhalingen per kant
- 3x per week

7 Wall sit



Zak tegen de muur en houd de positie vast.

- 3 keer 20-30 seconden
- 3x per week

8 Step-down



Stap langzaam omlaag van een verhoging en houd controle.

- 2-3 sets van 8-10 herhalingen per kant
- 3x per week

- 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.

FYSIOTHERAPIEROCKANJE.NL
0181 404 195

FYSIOTHERAPIE ROCKANJE