

Bijlage 1: Oefeningen fase 1

01.

Buig en strek afwisselend de voeten. Herhaal 10 keer.



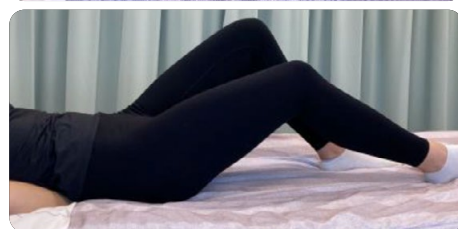
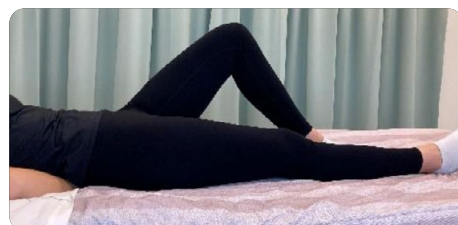
02.

Leg een opgerold handdoekje onder de knie. Span de bovenbeenspier aan. Het onderbeen komt hierdoor los van het matras. Houd 5 sec. vast en ontspan. Herhaal 5 tot 10 keer. Herhaal de oefening met het andere been.



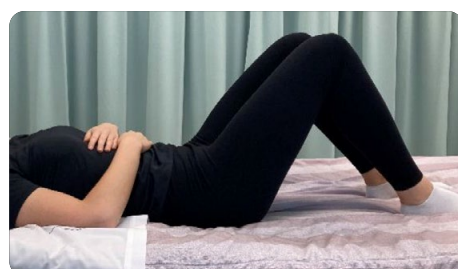
03.

Buig en strek de heup en knie door de voet over het matras te bewegen. Herhaal 5 tot 10 keer. Herhaal de oefening met het andere been.



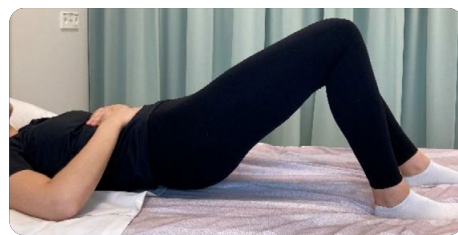
04.

Zet de benen gebogen op het matras. Maak uw buik hard en span tegelijkertijd de bilspieren aan. Let op: de buik niet uitzetten maar intrekken (plat maken). Adem rustig door. Herhaal 5 tot 10 keer.

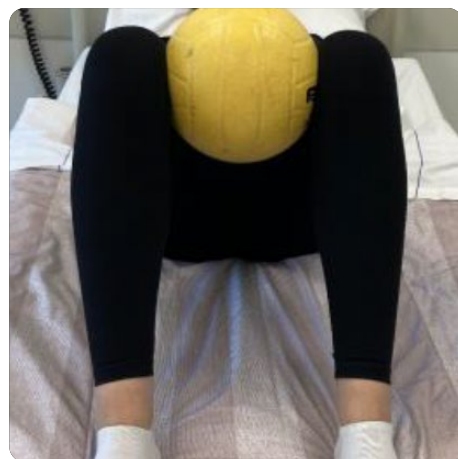


05.

Span eerst de bil- en buikspieren aan, til dan het zitvlak een klein stukje van het matras. Houd een paar tellen vast. Herhaal 5 keer.

**06.**

Zet de benen gebogen op het matras. Plaats een zachte bal of een zachte ballon tussen uw knieën. Maak uw buik hard, span de bilspieren aan en druk de binnenkant van de knieën voorzichtig tegen de bal. Houd de positie een paar tellen vast. Herhaal 5 tot 10 keer.

**07.**

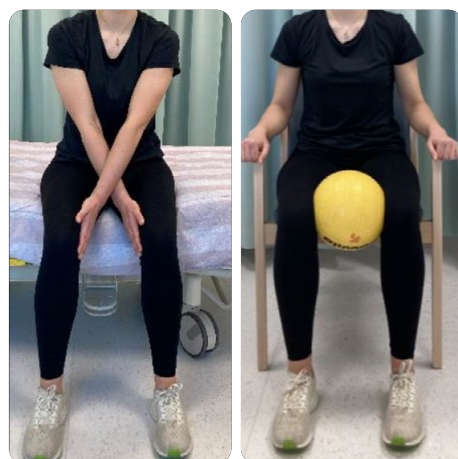
Ga op de buik liggen en buig en strek 5 tot 10 keer de knie. Herhaal de oefening met het andere been.

**08.**

Ga goed rechtop zitten met de voeten gesteund op de vloer. Verdeel het gewicht gelijkmatig over het zitvlak.

**09.**

Ga zitten met de voeten gesteund op de vloer. Verdeel het gewicht gelijkmatig over het zitvlak. Zet de handen aan de binnenzijde van de knieën of plaats een zachte bal tussende knieën. Span de bilspieren en buikspieren aan en druk de binnenkant van de knieën voorzichtig tegen de bal.



10.

Ga zitten met de voeten gesteund op de vloer. Verdeel het gewicht gelijkmatig over het zitvlak. Zet de handen aan de buitenzijde van de knieën. Span de bilsieren aan duw de buitenkant van de knieën tegen de handen. Laat geen beweging toe. U bepaalt zelfhoeveel druk u kunt geven. Herhaal 5 tot 10 keer.

**11.**

Ga zitten met de voeten gesteund op de grond. Til de benen 5 tot 10 keer om en om gebogen op.

**12.**

Ga zitten op een stoel. Het bovenbeen steunt volledig op de zitting. Strek uw knie 5 tot 10 keer. Houd een paar tellen vast en zet de voet weer op de grond. Herhaal de oefening met het andere been.



13.

Opstaan vanuit een stoel

Steun nemen op het been aan de kant van de breuk is vaak pijnlijk. Om minder pijn te hebben, kunt u deze iets naar voren zetten en tot stand komen op het 'goede' been. Gaandeweg kunt u beide benen evenveel inschakelen als de pijn minder wordt. Als u bekken aan beide zijden is gebroken, dan is het advies een stoel met een hoge zitting te gebruiken.

Als u eenmaal staat dan probeert u het gewicht gelijkmatig te verdelen over beide benen terwijl u steun neemt op een loophulpmiddel.

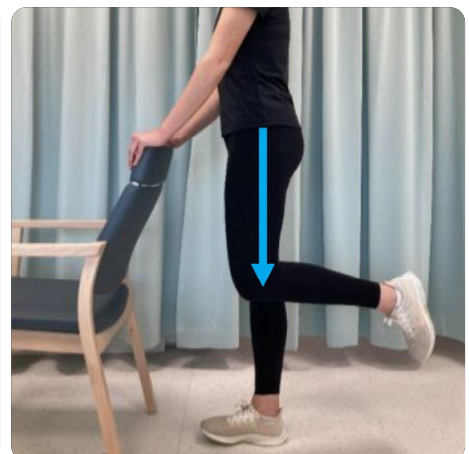
Gaan zitten

Zet eerst het pijnlijke been iets naar voren, neem steun op de stoelleuning en ga zitten.



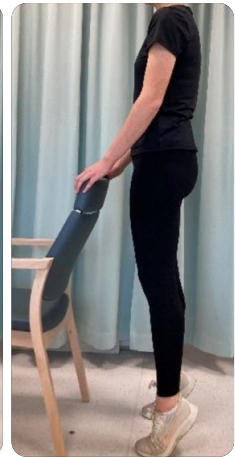
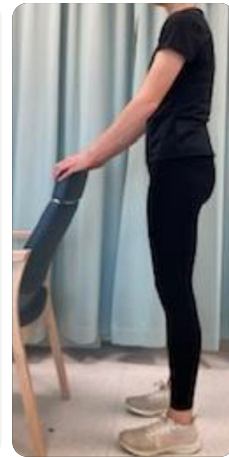
14.

Neem steun en buig 5 tot 10 keer de knie. De knie wijst zoveel mogelijk naar beneden. Herhaal de oefening met het andere been.



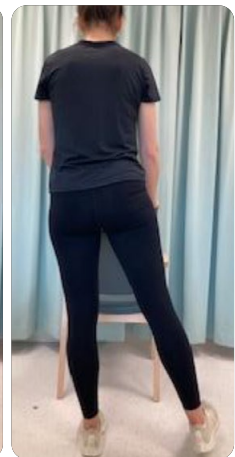
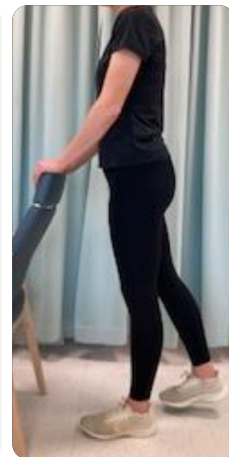
15.

Neem steun en ga op de tenen staan. Probeer het gewicht gelijkmatig over de benen te verdelen. Herhaal 5 tot 10 keer.



16.

Hef het been gestrekt 5 tot 10 keer een klein stukje naar achteren en daarna opzij. Houd hierbij het bovenlichaam recht. Als het te pijnlijk is dan schuift u het been naar achteren. Herhaal de oefening met het andere been.



17.

Lopen met 2 krukken of een looprek/rollator

Het is belangrijk stabiel en rechtop te lopen en zo min mogelijk te 'waggelen'.

a. Houd het bovenlichaam en het bekken recht boven de knie en de enkel. Span de bilspieren aan en zak niet door de heup.

b. Loop rechtop. Bij het steunnemen, span de bilspieren (strek de heup) en de bovenbeenspier (strek de knie) aan en geef druk op de hak van uw voet.

