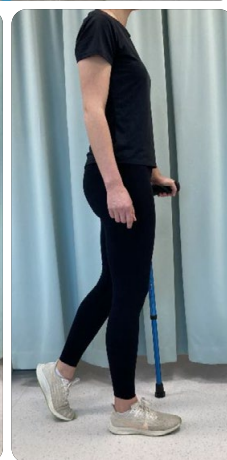
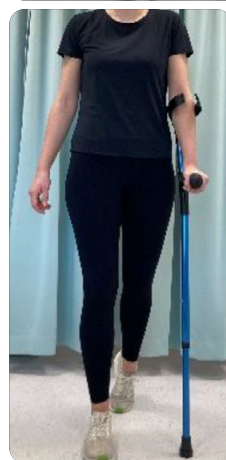


Bijlage 2: Oefeningen fase 2

01.

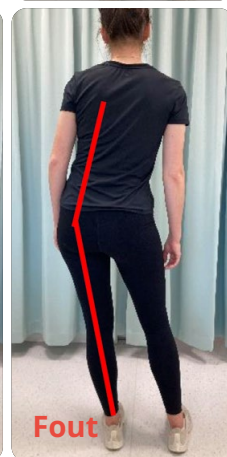
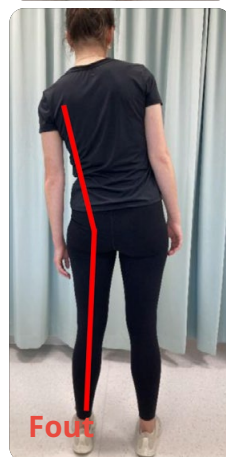
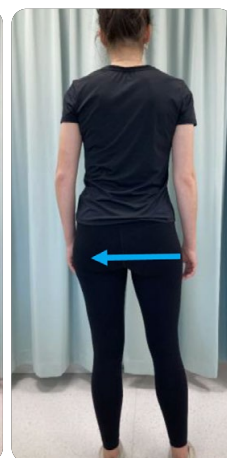
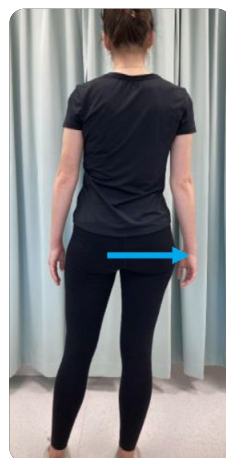
Staan en stabiel lopen met 1 kruk.

- Is het pijnlijk om op het linkerbeen te staan, dan neemt u de kruk in uw rechterhand.
- Is het pijnlijk om op het rechterbeen te staan, dan neemt u de kruk in uw linkerhand.
- Het been waar u op staat tijdens het lopen (het standbeen) moet zoveel mogelijk recht zijn.
- U doet dit door tegelijkertijd de bilspieren en de bovenbeenspier aan te spannen en druk op de hak te geven. U maakt dan het been stabiel als een 'pilaar' terwijl het andere been een stap maakt.
- NB: U heeft nog 2 krukken nodig als u nog veel pijn heeft bij het steunnemen, waardoor u de heup en de knie niet goed strekt of 'waggelt'.



02.

Ga rechtop staan en verplaats het gewicht heen en weer. Blijf hierbij stabiel staan en goed rechtop (zie oefening 1). Neem eventueel steun om balans te houden.

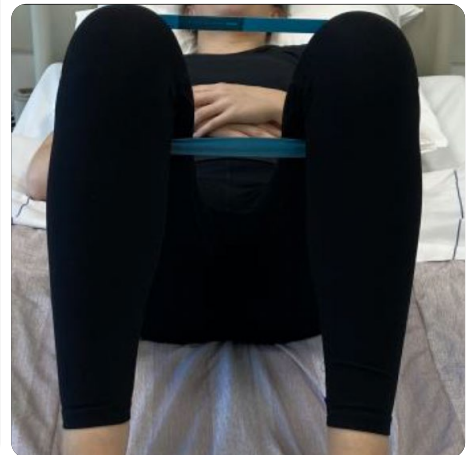


03.

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

**04.**

Bind een elastiek om de bovenbenen, net boven de knie, en spreid uw benen. Houd een paar tellen vast. Herhaal 5 tot 10 keer. U kunt deze oefening in zit of in lig doen.

**05.**

Ga op uw zij liggen zoals hiernaast is afgebeeld. Hef uw been 5 tot 10 keer. Let op:

- Uw schouders, heup en voet zijn in een rechte lijn.
- Zorg ervoor dat het bekken niet naar achteren beweegt.

