

Oefeningen beenverlenging onderbeen



Rekken van de kuit

Ga zitten in bed of op een stoel met de knie volledig gestrekt. Doe een handdoek of sling om je voorvoet en trek tot je rek voelt in de knieholte. Hou deze rek 30-40 seconden vast.

3 herhalingen
3 x per dag



Knie strekken

Ga zitten in bed. Leg een opgerolde handdoek onder je knieholte. Duw je knieholte in de handdoek, zodat je hiel van de onderlaag komt.

15 herhalingen
3 x per dag



Knie buigen met ondersteuning

Ga rechtop in een stoel zitten. Kruis het goede been óver het geopereerde been. Duw met je goede been het geopereerde been voorzichtig naar achter zonder dat je pijn krijgt. Breng beide benen vervolgens rustig terug naar voren.

15 herhalingen
3 x per dag



Knie strekken met ondersteuning

Ga rechtop in een stoel zitten. Kruis het goede been áchter het geopereerde been. Duw met je goede been het geopereerde been voorzichtig naar voren zonder dat je pijn krijgt. Laat beide benen vervolgens rustig zakken.

15 herhalingen
3 x per dag



Buigen en strekken van de knie

Ga rechtop in een stoel zitten. Zorg dat de knie in ongeveer 90° staat. Strek de knie zo ver mogelijk uit, houdt deze een aantal seconden vast en laat deze weer rustig zakken.

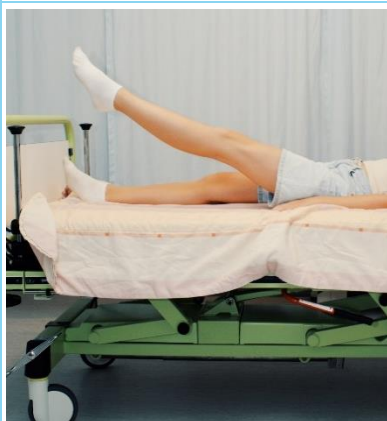
15 herhalingen
3 x per dag



Hiel laten glijden

Ga zitten of liggen op bed. Leg het been gestrekt voor je. Beweeg daarna je hak over het bed naar je billen toe.

15 herhalingen
3 x per dag



Heffen van het been

Ga zitten of liggen op bed. Leg het been gestrekt voor je. Til het been daarna volledig van de onderlaag.

15 herhalingen
3 x per dag