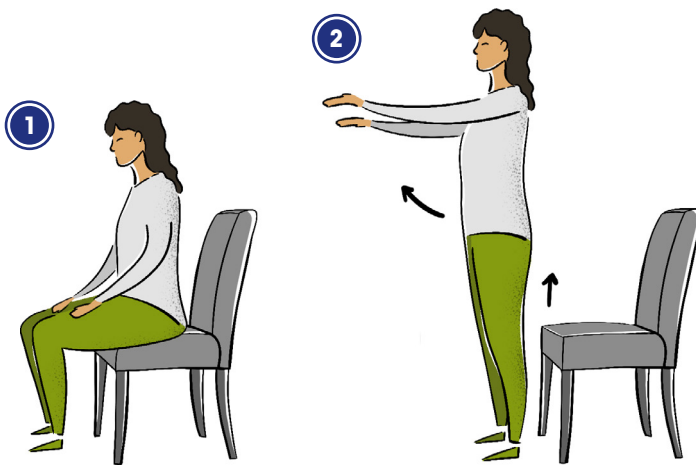
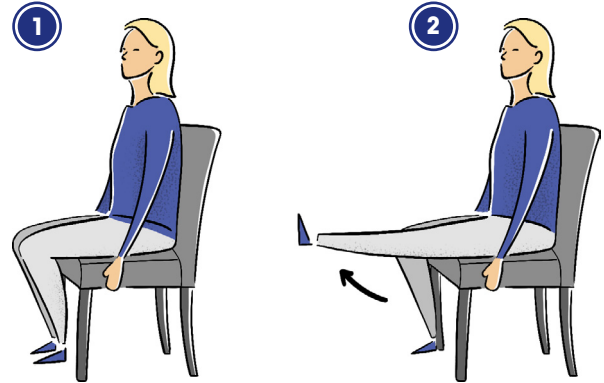


Oefeningen voor mensen met knieartrose

- Met deze oefeningen verbetert u de spierkracht van uw benen.
- Als u deze oefeningen 3 tot 5x per week doet, kan dit uw klachten verlichten.

Oefening 1

1. Ga zitten op een rechte stoel.
(Zie plaatje 1)
2. Strek één been naar voren, waarbij uw voet van de grond komt en houd dit 10 seconden vast.
(Zie plaatje 2)
3. Laat uw been daarna langzaam zakken en herhaal de oefening met uw andere been. Begin met 5 keer met elk been en herhaal de oefening elke week iets vaker totdat u de oefening gemakkelijk 10 tot 15 keer met elk been kunt doen.



Oefening 2

1. Ga op de rand van een rechte stoel zitten en zet uw benen iets uit elkaar. **(Zie plaatje 1)**
2. Strek uw armen naar voren en sta langzaam op totdat u helemaal rechtop staat. **(Zie plaatje 2)**
3. Houd uw armen naar voren en ga weer langzaam zitten.
4. Herhaal de oefening. Begin met 5 keer en herhaal de oefening elke week iets vaker totdat u de oefening gemakkelijk 10 tot 15 keer kunt doen.

Oefening 3

1. Ga liggen op de vloer of op een stevig bed, met een opgerolde handdoek onder uw knieën. **(Zie plaatje 1)**
2. Strek één been naar voren, waarbij de hiel omhoog komt, en houd dit 3 seconden vast. **(Zie plaatje 2)**
3. Laat uw been daarna langzaam zakken en herhaal de oefening met uw andere been.
4. Begin met 5 keer met elk been en herhaal de oefening elke week iets vaker totdat u de oefening gemakkelijk 10 tot 15 keer met elk been kunt doen.

