



De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

Oefeningen voor thuis

Loopoefeningen

Oefening 1 *Voorwaarts lopen*

- Ga bij het aanrecht staan.
- Loop vooruit langs het aanrecht.
- Draai om.
- Loop vooruit terug naar het begin.

Aantal herhalingen:

Oefening 2 *Achterwaarts lopen*

- Ga bij het aanrecht staan.
- Loop achteruit langs het aanrecht.
- Draai om.
- Loop achteruit terug naar het begin.

Aantal herhalingen:

Oefening 3 *Zijwaarts lopen*

- Ga bij het aanrecht staan.
- Loop zijwaarts langs het aanrecht en vervolgens weer terug.

Oefening 3a *Zijwaarts lopen*

- Ga bij het aanrecht staan.
- Loop zijwaarts langs het aanrecht en til de knie op.
- Loop vervolgens weer terug.

Aantal herhalingen:

Heeft u vragen?

Neem contact op met uw eigen therapeut!



De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

Oefening 4 *Knie heffen*

- Ga bij het aanrecht staan.
- Loop vooruit langs het aanrecht en til de knie op.
- Draai om.
- Loop op dezelfde manier terug naar het begin.

Aantal herhalingen:

Oefening 5 *Lopen op de tenen*

- Ga bij het aanrecht staan.
- Loop vooruit langs het aanrecht op de tenen.
- Laat de hakken naar de grond zakken en draai om.
- Loop op de tenen terug naar het begin.

Aantal herhalingen:

Oefening 6 *Uitvalspassen*

- Ga bij het aanrecht staan.
- Loop met uitvalspassen langs het aanrecht.

Aantal herhalingen:

Heeft u vragen?

Neem contact op met uw eigen therapeut!