

Oefeningen voor thuis

Spierkracht oefeningen onderste extremiteit

Oefeningen in stand

Oefening 1 *Knie optillen*

- Ga bij het aanrecht staan of achter een stevige stoel.
- Til de knie zo hoog mogelijk op.
- Laat het been weer rustig zakken.
- Zorg dat u rechtop blijft staan tijdens de oefening.

Aantal herhalingen:

Sessies:



Oefening 2 *Been zijwaarts heffen*

- Ga bij het aanrecht staan of achter een stevige stoel.
- Til het been zijwaarts op en breng het been langzaam weer terug.
- Zorg dat u rechtop blijft staan tijdens de oefening.

Aantal herhalingen:

Sessies:



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 3 *Been naar achteren strekken*

- Ga bij het aanrecht staan of achter een stevige stoel.
- Breng het been gestrekt naar achteren en tik de vloer aan.
- Breng het been langzaam weer terug.
- Zorg dat u rechtop blijft staan tijdens de oefening

Aantal herhalingen:

Sessies:



Oefening 4 *Tenenstand*

- Ga bij het aanrecht staan of achter een stevige stoel.
- Plaats uw voeten op heupbreedte.
- Ga op uw tenen staan.
- Laat de hielen langzaam naar de grond zakken.

Aantal herhalingen:

Sessies:



Oefening 5 *Hakkenstand*

- Ga bij het aanrecht staan of achter een stevige stoel.
- Plaats uw voeten op heupbreedte.
- Ga op uw hakken staan.
- Laat de tenen langzaam naar de grond zakken.

Aantal herhalingen:

Sessies:



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 6 *Knie buigingen*

- Ga bij het aanrecht staan en houd u vast.
- Plaats een stoel achter u.
- Plaats uw voeten op heupbreedte.
- Doe net alsof u gaat zitten op de stoel.
- Voordat u de stoel raakt met uw zitvlak, komt u weer omhoog.

Aantal herhalingen:

Sessies:

