

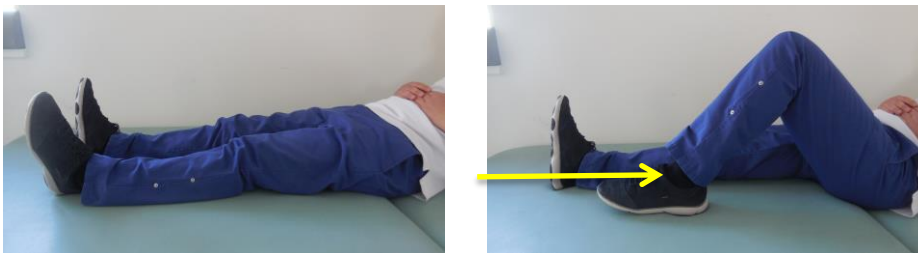
## OEFENINGEN OP BEWEEGLIJKHEID EN KRACHT IN AANGEDANE BEEN EN VOET

### OEFENINGEN IN RUGLIG

#### ***Hiel naar de bil schuiven***

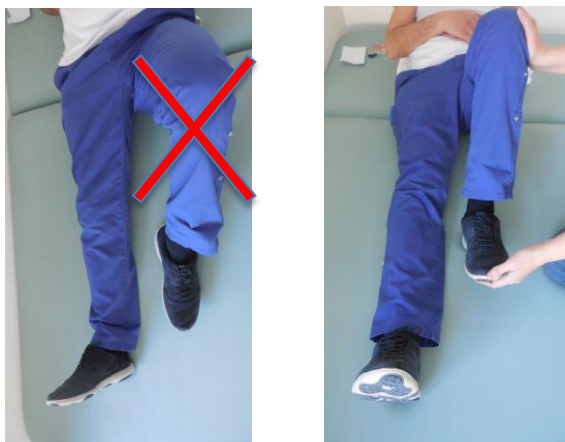
Doel: beenspieren versterken en beweeglijkheid van de heup en het been verbeteren.

- Schuif de hiel van het aangedane been naar de bil toe
- Hou de voet hierbij plat op het bed
- Let erop dat de knie niet naar buiten valt
- Schuif de hiel weer terug tot het been weer plat ligt
- Herhaal deze oefening een 5-tal keer



#### TIP

Laat iemand u helpen het aangedane been op te trekken of de knie tegen te houden zodat hij niet naar buiten valt.



## Bruggetje in bed

Doel: spierkracht versterken in buik, rug, billen en bovenbenen.

- Trek beide knieën zodat de voeten plat op het bed komen te staan
- Trek uw buik in en span de bilspieren op
- Til het bekken omhoog en maak een bruggetje
- Hou dit 5 seconden aan
- Laat het bekken weer zakken tot op het bed en ontspan de spieren
- Herhaal deze oefening een 5-tal keer



### TIP

Let erop dat de knieën niet tegen elkaar duwen.

### TIP

Draag zorg voor de aangedane arm terwijl u deze oefening doet. Ondersteun die ter hoogte van de elleboog met de goeie arm.

### TIP

Laat iemand u helpen het aangedane been op te trekken en tegen te houden terwijl u het bekken heft. Zo voorkomt u dat de voet wegglijdt.



## OEFENINGEN IN ZIT (IN DE ROLWAGEN OF OP EEN GEWONE STOEL)

### **Onderbenen naar voor uitstrekken**

Doel: bovenbeenspieren versterken en de knie beweeglijk houden.

- Haak uw goede voet achter de aangedane voet
- Strek beide benen zo ver mogelijk
- Het goede been ondersteunt hierbij het aangedane been
- Hou dit 5 seconden aan
- Laat de benen weer rustig zakken
- Herhaal deze oefening een 5-tal keer



#### TIP

Help zo goed mogelijk mee met het aangedane been!

### **Knie heffen**

Doel: bovenbeenspieren versterken en beweeglijkheid van de heup verbeteren.

- Ga rechtop zitten met de voeten plat op de grond
- Breng de rechterknie zo ver als u kan omhoog, de voet komt los van de grond
- Hou dit 5 seconden aan
- Zet de voet weer terug en herhaal deze oefening een 5-tal keer
- Breng de linkerknie zo ver als u kan omhoog, de voet komt los van de grond
- Hou dit 5 seconden aan
- Zet de voet weer terug en herhaal deze oefening een 5-tal keer



#### VARIATIE

Breng afwisselend de rechter en linker knie omhoog en probeer bij het neerzetten te stampen met de voeten op de vloer.

#### VARIATIE

Kruis de benen over elkaar en zet weer terug.



#### ***Knie strekken***

Doel: bovenbeenspieren versterken en beweeglijkheid van de knie verbeteren.

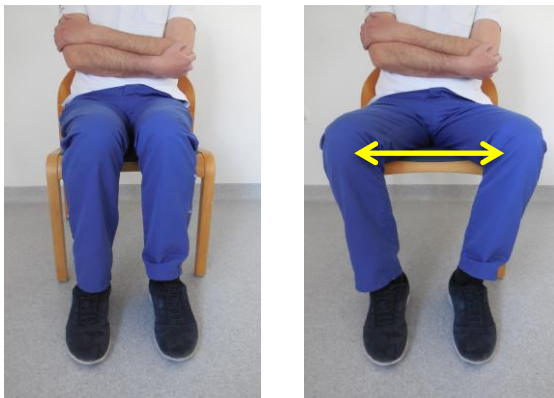
- Ga rechtop zitten met de voeten plat op de grond
- Strek het rechterbeen zo ver mogelijk uit naar voor en hou dit 5 seconden aan
- Zet de voet weer terug op de grond en herhaal deze oefening een 5-tal keer
- Strek het linkerbeen zo ver mogelijk uit naar voor en hou dit 5 seconden aan
- Zet de voet weer terug op de grond en herhaal deze oefening een 5-tal keer



### ***Benen open en toe***

Doel: bovenbeenspieren versterken

- Ga rechtop zitten met de voeten plat op de grond
- Hou de knieën bijna tegen elkaar
- Breng ze vervolgens naar buiten zodat de knieën uiteen gaan
- Hou 5 seconden aan en breng de knieën weer samen
- Herhaal deze oefening een 5-tal keer



### ***Tenen en hielen opheffen***

Doel: voet en onderbeenspieren versterken en beweeglijkheid van de enkel verbeteren.

- Ga rechtop zitten met de voeten plat op de grond
- Probeer de tenen zo ver mogelijk op te heffen
- De voorvoet mag loskomen van de grond maar de hiel blijft steunen op de grond
- Zet de voeten weer neer en herhaal deze oefening een 5-tal keer
- Probeer de hielen zo ver mogelijk op te heffen
- Hou hierbij de voorvoet en de tenen op de grond
- Laat de hielen weer zakken en herhaal deze oefening een 5-tal keer



### ***Cirkels draaien met de benen***

Doel: beenspieren versterken

- Ga rechtop zitten met de voeten plat op de grond
- Strek het rechterbeen uit naar voor en draai cirkels met het gestrekte been
- Zet de voet neer en ontspan even
- Herhaal deze oefening een 5-tal keer
- Strek het linkerbeen uit naar voor en draai cirkels met het gestrekte been
- Zet de voet neer en ontspan even
- Herhaal deze oefening een 5-tal keer



### ***Cirkels draaien met de voeten***

Doel: voet en onderbeenspieren versterken en beweeglijkheid van de enkel verbeteren

- Ga rechtop zitten met de voeten plat op de grond
- Strek je rechterbeen uit naar voor en hou deze positie aan
- Maak 2 draaibewegingen met je voet
- Zet daarna de voet rustig terug neer en ontspan even
- Strek terug je been naar voor en draai nu in omgekeerde richting
- Herhaal deze oefening een 5-tal keer



VARIATIE : met gestrekt been tenen naar je toe trekken en even aanhouden