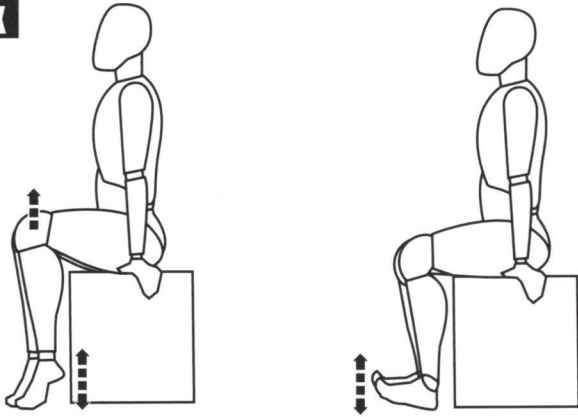


Oefening 1

Ga op een stoel zitten en zet de voeten plat op de grond. Til de hielen zo ver mogelijk op en zet ze weer neer. Til vervolgens de tenen zo ver mogelijk op en zet ze weer neer.

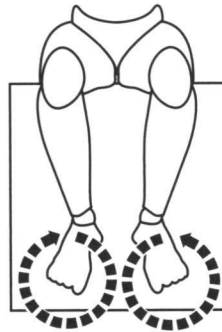
HERHAAL DEZE OEFENING:
10x



Oefening 2

Ga op een tafel zitten en draai met beide voeten tegelijk langzaam en vloeiend rondjes naar binnen. Herhaal 10 keer, draai dan naar buiten en herhaal 10 keer.

HERHAAL DEZE OEFENING:
10x



Bij klachten ten gevolge van met name artrose is het zeer effectief gebleken regelmatig (1 tot 3 keer per dag) oefeningen te doen.

De oefeningen mogen geen toename van klachten geven!

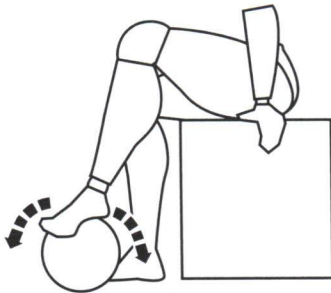
Indien na 3 à 4 weken geen positief resultaat is bereikt, neem dan contact op met uw arts.

Opmerkingen van de arts

Oefening 3

Ga op een hoge stoel zitten en zet een voet op de bal. Rol met de voet zo ver mogelijk naar voren en dan naar achteren. Houd met de voet zo veel mogelijk contact met de bal.

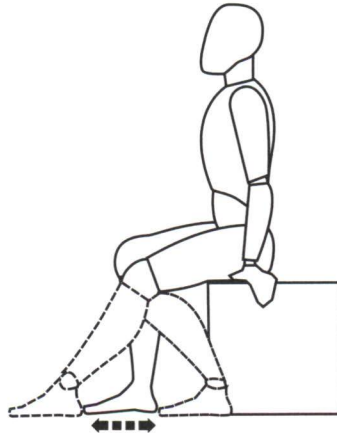
HERHAAL DEZE OEFENING:
10x



Oefening 4

Ga op een stoel zitten en zet de voeten plat op de grond. Schuif een voet zo ver mogelijk plat over de grond naar achteren en naar voren. Let erop dat de hiel op de grond blijft.

HERHAAL DEZE OEFENING:
10x



Oefening 5

Ga voor een muur staan en zet één been een stap naar voren. Houd het achterste been gestrekt. Zet de handen op schouderhoogte tegen de muur. Het gewicht rust op het achterste been. Beweeg het lichaam als een plank naar voren, totdat u voelt dat de achterste hiel omhoog wil komen. Houd 5 tellen vast en ontspan.

HERHAAL DEZE OEFENING:
10x



Oefening 1

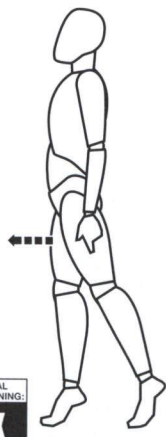
Ga op twee benen staan. Ga op de tenen staan terwijl de knieën gestrekt blijven. Ga weer terug totdat de hielen de grond raken. Steun eventueel op een tafel of tegen de muur. Variaties: snel en langzaam of met gebogen knieën.



HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**

Oefening 2

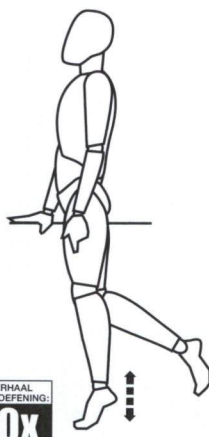
Ga rechtop staan en loop op de tenen. Denk hierbij aan 'op hakken lopen' met kleine pasjes. Loop de kamer rond.



HERHAAL DEZE OEFENING: **2x**

Oefening 3

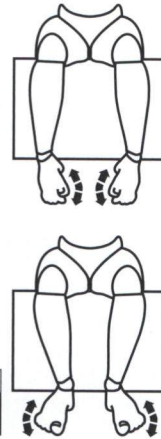
Ga op één been staan. Ga op de tenen staan terwijl de knie gestrekt blijft. Ga weer terug totdat de hiel de grond raakt. Steun eventueel op een tafel of tegen de muur. NB: doe deze oefening alleen als oefening 1 lukt zonder pijnklachten.



HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**

Oefening 4

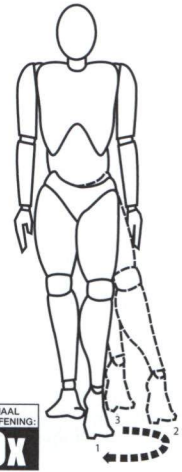
Ga op een stoel zitten en zet de voeten plat op de grond. Beweeg de binnenzijden van de voeten omhoog zonder dat de knieën naar buiten bewegen, en weer terug. Beweeg de buitenzijden van de voeten omhoog zonder dat de knieën naar binnen bewegen en weer terug.



HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**

Oefening 5

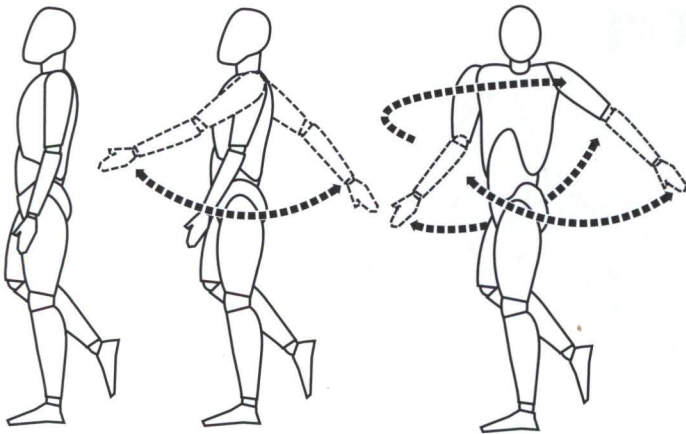
Ga op één been staan. Tik met het andere been op verschillende plaatsen de grond aan: voor, opzij en achter. Probeer het evenwicht te bewaren. De tenen blijven recht vooruit wijzen.



HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**

Oefening 6

Ga met blote voeten op een matras of kussen staan. Ga op één been staan en probeer het evenwicht te bewaren. Houd de knie licht gebogen. Variaties: beweeg met de armen naar voren en naar achteren, of draai met de romp.



Oefening 7

Ga rechtop staan en maak een uitvalspas (finke stap naar voren). Probeer na de stap stil te blijven staan. Ga weer terug. Maak de stappen achtereenvolgens naar voren, schuin naar voren en naar opzij. De tenen blijven recht vooruit wijzen.

HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**

