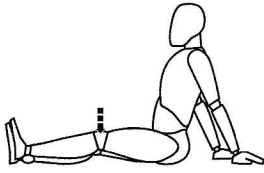


**Oefening 1**

Ga op de grond zitten en leg uw benen gestrekt op de grond. Doe een rol (bijvoorbeeld een opgerolde handdoek) onder de enkels.

Strek elke knie 30 keer kort en ritmisch.

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.

**Oefening 2**

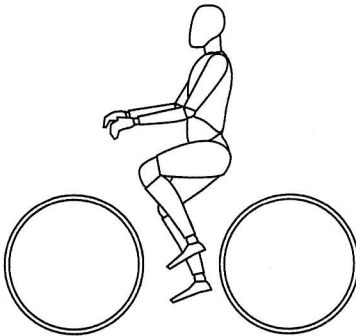
Doe deze oefening het liefst 's ochtends meteen na het opstaan. Ga op uw rug liggen en leg beide benen gestrekt neer. Buig van één been de knie terwijl uw voet over de grond glijdt. Strek daarna het been weer waarbij uw tenen naar u toe trekkt.

HERHAAL DEZE OEFENING:  
**10x**

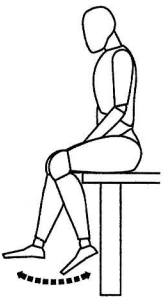
**Oefening 3**

Ga dagelijks in een rustig tempo fietsen gedurende ongeveer 10 tot 15 minuten. Gebruik daarbij de lichtste versnelling en doe het zadel zo hoog mogelijk.

nb. Indien er pijnklachten optreden tijdens of na het fietsen, stop dan met deze dagelijkse oefening.

**Opmerkingen van de arts:****Oefening 4**

Ga op de rand van een stevige tafel zitten en zwaai gedurende 1 minuut rustig met uw benen heen en weer.

**Oefening 5**

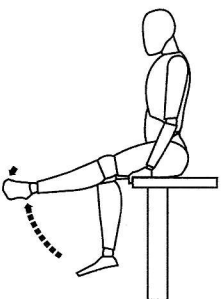
Ga rechtop staan met uw voeten plat op de grond. Ga daarna wisselend op uw tenen en plat op de grond staan. Steun voor het evenwicht eventueel op een tafel of tegen de muur.

HERHAAL DEZE OEFENING:  
**10x**

**Oefening 6**

Ga rechtop op een stevige tafel zitten. Strek uw rechterbeen zo ver mogelijk en draai uw voet daarbij iets naar buiten. Hou dit 5 tellen vast, en laat daarna het been weer zakken.

HERHAAL DEZE OEFENING:  
**10x**

**Oefening 7**

Ga rechtop op een tafel of stoel zitten. Strek uw rechterbeen zo ver mogelijk en probeer met uw andere been tegendruk te geven.

HERHAAL DEZE OEFENING:  
**10x**

