

Oefeningen van de fysiotherapeut

De oefeningen die u in deze paragraaf vindt, zijn bedoeld om de beweeglijkheid van uw geopereerde knie te verbeteren en de spieren eromheen te versterken.

Uw fysiotherapeut geeft aan welke oefeningen u moet doen. Het is belangrijk dat u de oefeningen die de fysiotherapeut u leert dagelijks doet, óók als u weer thuis bent.

Herhaal de oefeningen tien keer en voer ze twee tot drie keer per dag uit. Met oefening 1 en 2 kunt u al na de operatie beginnen, zodra het gevoel in uw benen weer terug is.

Oefeningen

U.H. = uitgangshouding

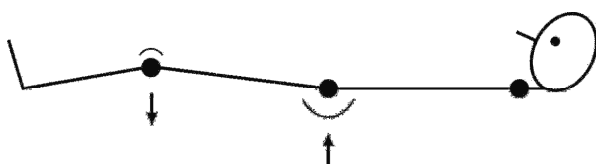
1. U.H. = rugligging met gestrekte benen

Til uw voeten op en strek ze. Draai cirkeltjes met uw voeten.



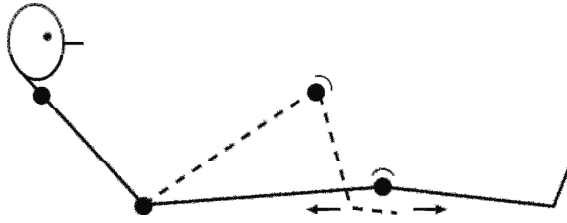
2. U.H. = rugligging met gestrekte benen

Span uw bovenbeenspieren en uw bilspieren aan.



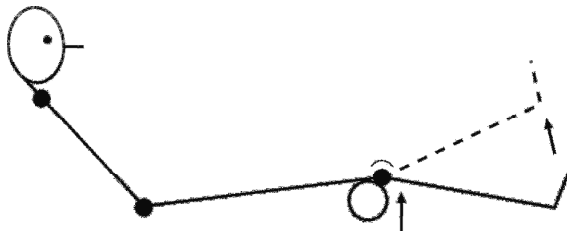
3. U.H. = halfzit op bed

Schuif de hak van het geopereerde been over de onderlaag naar u toe en van u af.



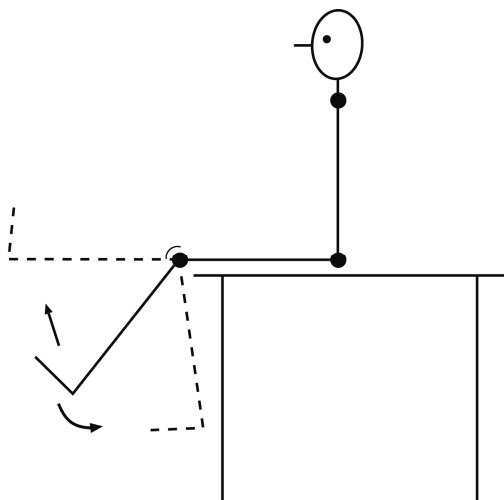
4. U.H. = halfzit met rol/kussen onder de knie van het geopereerde been

Til de voet van het geopereerde been op door de knie goed te strekken.



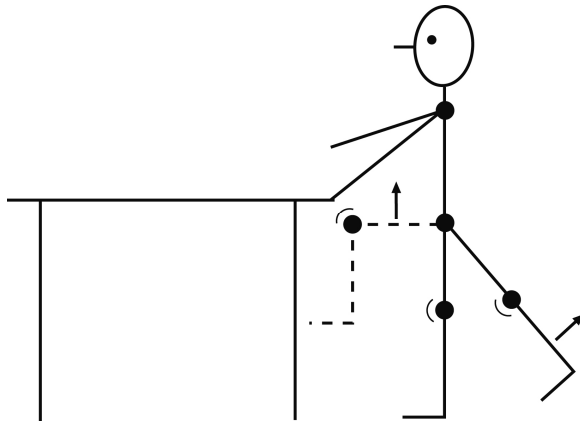
5. U.H. = zittend op een tafel, met afhangende benen

De geopereerde knie zover mogelijk buigen en strekken.



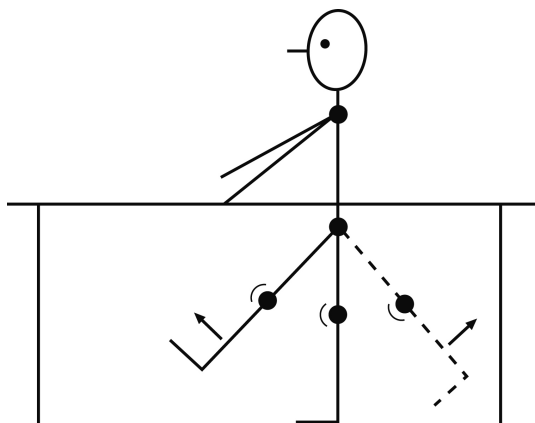
6. U.H. = staand aan tafel of aan het aanrecht

Til uw geopereerde knie op en strek daarna uw been naar achteren.



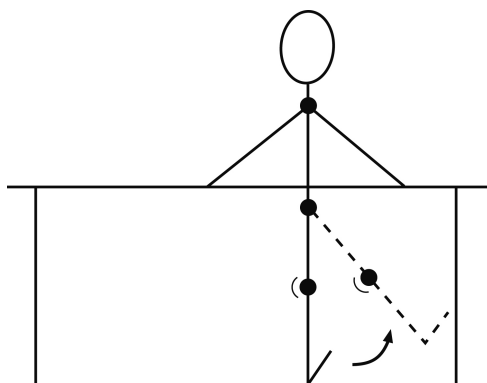
7. U.H. = staand aan tafel of aan het aanrecht

Ga goed rechtop staan en hef uw geopereerde been met een gestrekte knie voorwaarts en achterwaarts.



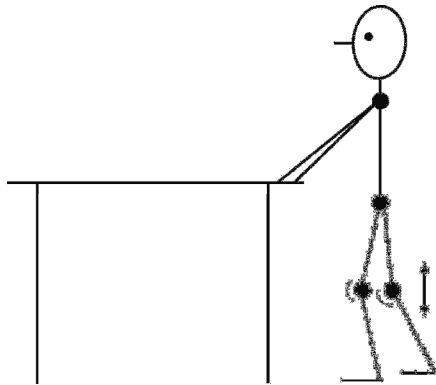
8. U.H. = staand aan tafel of aan het aanrecht

Ga goed rechtop staan en hef uw geopereerde been zijwaarts.



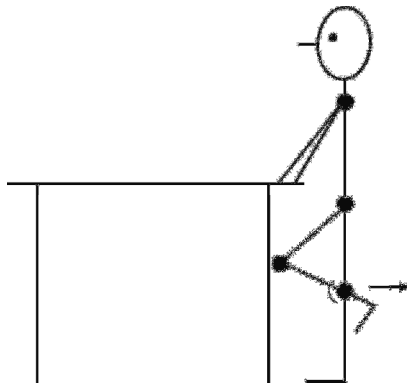
9. U.H. = staand aan tafel of aan het aanrecht

Licht buigen en strekken van beide knieën, eventueel met lichte steun van de handen op de tafel.



10. U.H. = staand aan tafel of aan het aanrecht, op het geopereerde been

Probeer met gestrekte knie uw evenwicht te bewaren, eventueel met lichte steun van een hand op de tafel.



11. U.H. = staand aan tafel, op het geopereerde been

Licht buigen en strekken van de knie met steun van een hand op de tafel.

