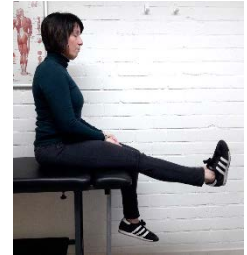


## Thuisoefenprogramma Knieklachten

1. In zit op tafel of stoel  
Strek been en trek voet goed op



2. In zit op tafel of stoel  
Buig knie zo ver mogelijk



3. In lig, bij voorkeur in bed  
Buig knie zo ver mogelijk



4. In lig, bij voorkeur in bed  
Buig knie zo ver mogelijk met behulp van de handen



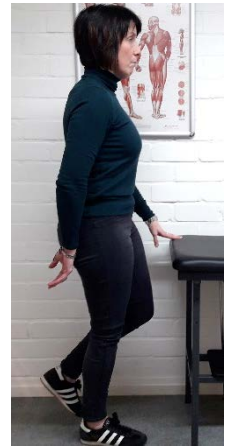
5. In lig, bij voorkeur in bed  
Strek been goed, trek voet op en hef been  
 $\pm 10$  cm



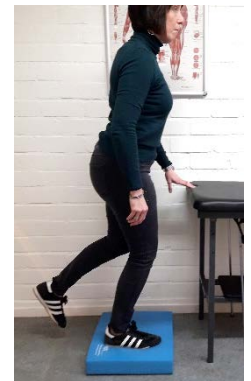
**Elke oefening 10 keer herhalen, je mag het oefenen wel voelen, maar het mag niet pijnlijk zijn, dan minder vaak herhalen.**

**Elke oefening 3/5 sec vasthouden, 5 sec pauze tussen de oefeningen.**

6. In stand bij een tafel of een muur  
Ga alleen op het aangedane been staan en buig dit been licht.  
Neem alleen steun met de vingertoppen aan de tafel of de muur  
als je je evenwicht dreigt te verliezen



7. In stand bij een tafel of een muur  
Ga met het aangedane been op een airex matje staan en buig dit been licht  
Neem alleen steun met de vingertoppen aan de tafel of de muur  
als je je evenwicht dreigt te verliezen



8. In stand bij een tafel of een muur  
Buig beide benen licht  
Neem alleen steun met de vingertoppen aan de tafel of de muur  
als je je evenwicht dreigt te verliezen



9. 2 per dag wandelen, tenminste 10 minuten
10. 2 x per dag fietsen, tenminste 10 minuten, kan ook op hometrainer

**Elke oefening (behalve 9 en 10) 10 keer herhalen, je mag het oefenen wel voelen, maar het mag niet pijnlijk zijn, dan minder vaak herhalen.**

**Elke oefening 3/5 sec vasthouden, 5 sec pauze tussen de oefeningen.**