



Oefeningen bij: Anteriore knieklachten



FysioMaatwerk 's-Hertogenbosch

Tel: 073-6429572

FysioMaatwerk Gilze

Tel: 0161-453590

FysioMaatwerk Heeswijk Dinther

Tel: 0413-291431

FysioMaatwerk Schijndel

Tel: 073-5475454

FysioMaatwerk Tilburg

Tel: 013-4683910

FysioMaatwerk Uden

Tel: 0413-263002

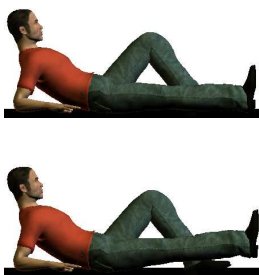
FysioMaatwerk Veghel

Tel: 0413-365767

FysioMaatwerk Zeeland

Tel: 0486-452684

1. Uitgangshouding
Rugligging/langzit.



Uitvoering
Druk de knieholte richting de grond. Voel dat het bovenbeen aanspant. Beweeg nu het been ongeveer 10cm van de grond.

Herhalingen:	
Series:	

2. Uitgangshouding
Zit op stoel.



Uitvoering
Strek het linker/rechter been maximaal. Houdt deze positie even vast en laat het been rustig zakken.

Herhalingen:	
Series:	

3. Uitgangshouding
Stand.



Uitvoering
Beweeg het linker/rechter been voorwaarts omhoog. Houdt het standbeen licht gebogen en houdt deze positie 5 sec. aan.

Herhalingen:	
Series:	

4. Uitgangshouding
Stand.



Uitvoering
Plaats uw voet voorwaarts en buig door de voorste knie. Zorg dat de voorste voet recht vooruit wijst. Het gewicht komt op het voorste been.

Herhalingen:	
Series:	

5. Uitgangshouding
Stand.



Uitvoering
Plaats uw voet zijwaarts en buig deze knie. Zorg dat beide voeten vooruit wijzen. Het gewicht komt op het zijwaarts geplaatste been.

Herhalingen:	
Series:	

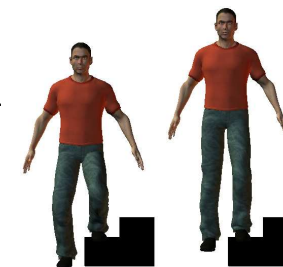
6. Uitgangshouding
Spreidstand.



Uitvoering
Zak door de knieën. Houdt de rug recht en blijf recht vooruit kijken.

Herhalingen:	
Series:	

7. Uitgangshouding
Stand, één voet op de traptrede.



Uitvoering
Druk uzelf, recht omhoog, uit en beweeg rustig terug.

Herhalingen:	
Series:	

8. Uitgangshouding
Stand, linker/rechter schouder tegen de muur.



Uitvoering
Knie licht gebogen. Goed steun nemen op de buitenzijde van de voet. Duw nu af tegen de muur, waardoor spanning gevoeld wordt op het bovenbeen. Evt. kleine kniebuigingen.

Herhalingen:	
Series:	