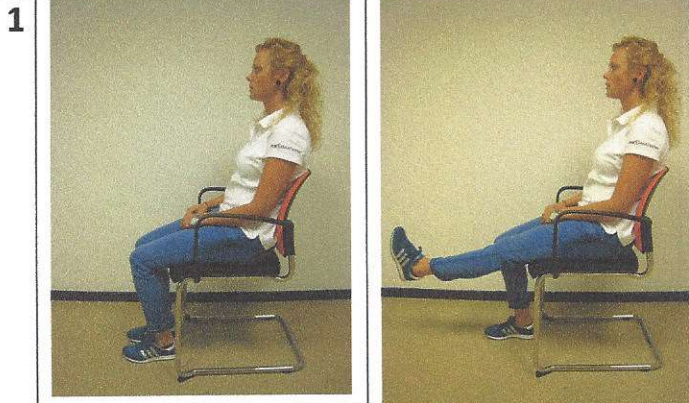


Uithoudingsvermogen:

Probeer dagelijks 30 minuten te wandelen en/of fietsen, indien noodzakelijk mag dit verdeeld worden over de dag (bijvoorbeeld 2x15minuten of 3x10 minuten). Wanneer fietsen buitenshuis niet lukt, kunt u gebruik maken van een hometrainer.

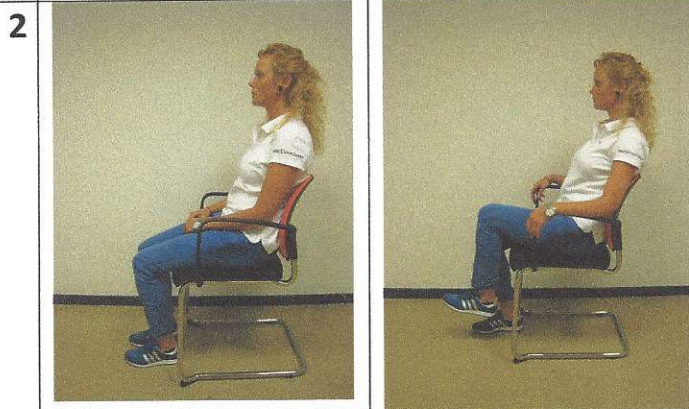
Kracht oefeningen:

In zit:



Oefening bij heup en/of knie artrose

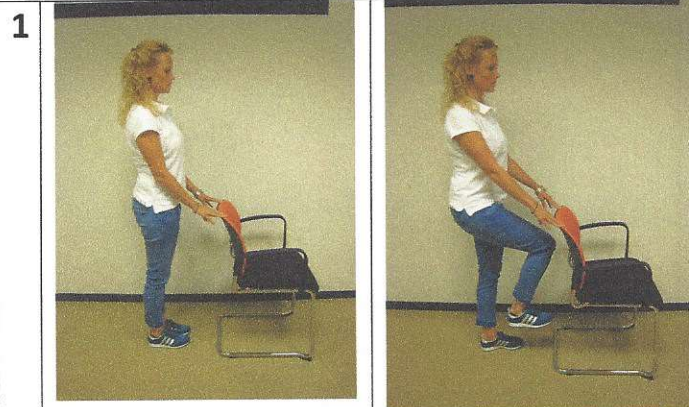
De knie strekken waarbij het bovenbeen op de stoel blijft.



Oefening bij heup artrose

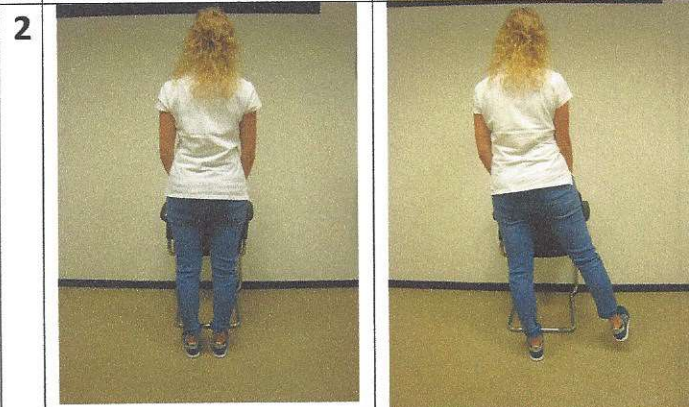
De knie optrekken richting de borst, en weer beheerst laten zakken.

In stand:



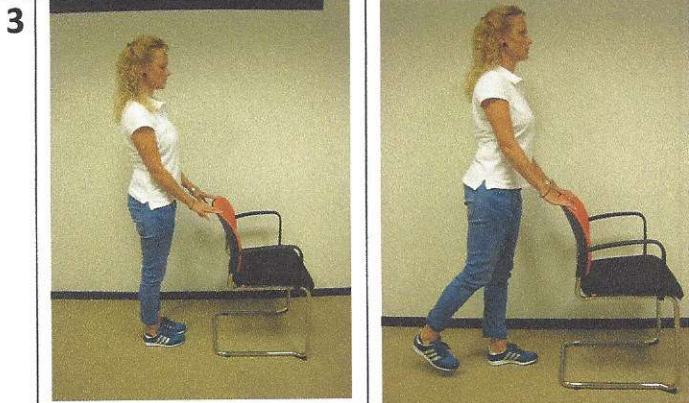
Oefening bij heup en/of knie artrose

De knie optrekken richting de borst, hef uw been tot horizontaal (90 graden). Let op dat u de rug recht houdt.



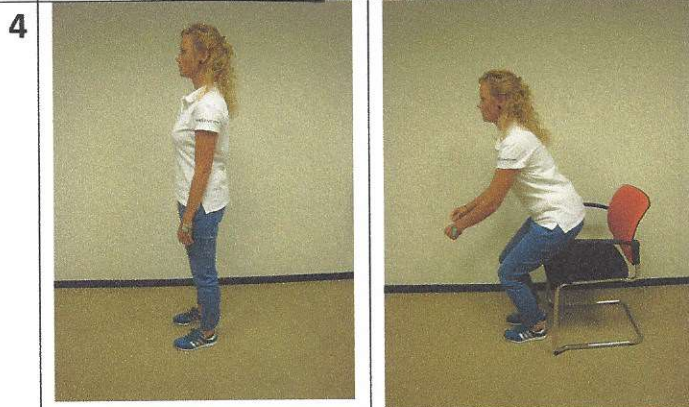
Oefening bij heup artrose

Stand op 1 been, waarbij het andere been zijwaarts bewogen wordt. Let op dat u de rug recht houdt.



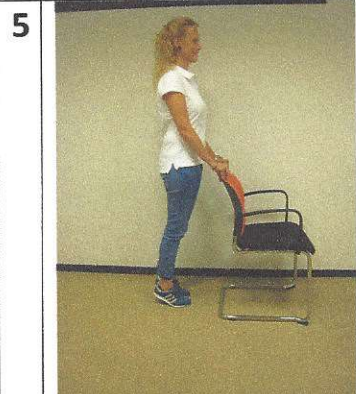
Oefening bij heup artrose

Het geopereerde been naar achteren bewegen. Let op dat u de rug recht houdt.



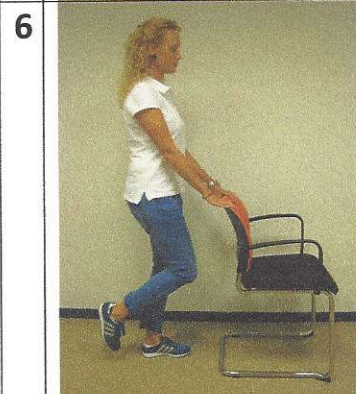
Oefening bij heup en/of knie artrose

Staan waarbij u de voeten parallel plaatst, op heupbreedte. Zak licht door de knieën en buig in de heupen. Maak een beweging alsof u gaat zitten.



Oefening bij heup en/of knie artrose

Staan waarbij u de voeten parallel plaatst. Probeer nu op beide voeten op de tenen te gaan staan, en daarna de hak weer beheerst op de grond te laten zakken.



Oefening bij heup en/of knie artrose

Evenwichtsoefening: probeer 5-10 seconden op 1 been te blijven staan. Indien nodig mag u steun nemen aan bijvoorbeeld een stoel of tafel.



Oefening bij knie artrose

Neem steun op een been, terwijl u de hak van het andere been in de richting van de bil brengt. Let er op dat u de knieën zo veel mogelijk naast elkaar houdt. Laat daarna het onderbeen weer langzaam zakken.

Probeer de oefeningen dagelijks uit te voeren, waarbij u van iedere oefening 3 series van 8-15 herhalingen uitvoert.