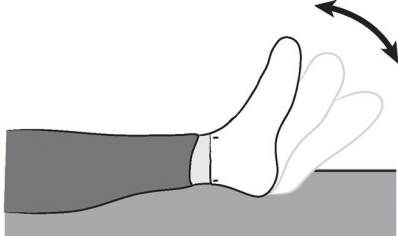
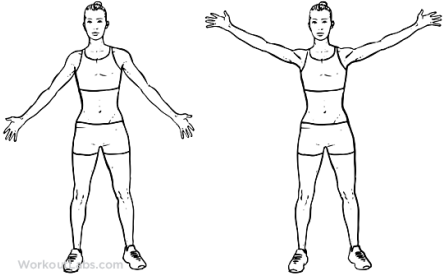
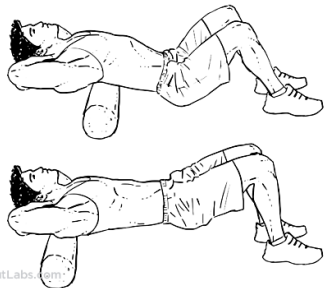


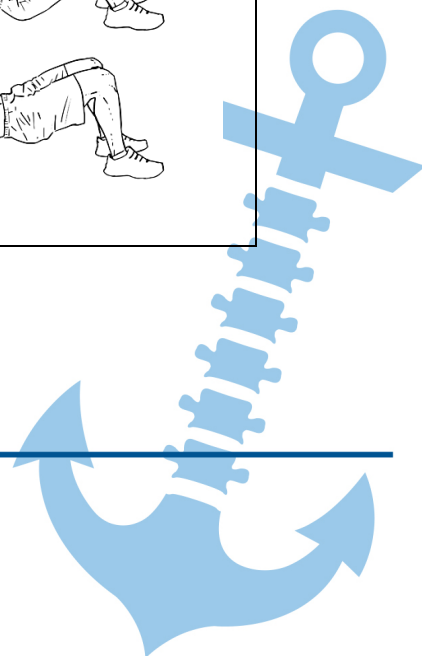
Post Operatieve Revalidatie

Doe elke oefening 40 seconden met daarna 20 seconden rust, herhaal dit 3 maal.

+31 6 4186 5408
www.fysio-scheveningen.nl
@annejeen@fysio-scheveningen.nl

Fase 1 (0-2 weken)

Oefening	Uitleg	Gewicht	Plaatje
Tenen optrekken	- Ga zitten met de benen gestrekt; - Duw de tenen weg tot de voet zo plat mogelijk is; - Trek de tenen zo ver mogelijk op. - N.B. De knie moet op gestrekt blijven.		
Halve squat	- Zet de voeten op schouderbreedte; - Zak door de knieën met de billen naar achteren en de rug recht; - Zak door tot de knieën ongeveer 45° zijn; - Strek de benen tot het lichaam weer recht is.		
Gewicht verdelen, telkens meer op het geopereerde been, tot er alleen op dat been gestaan kan worden.	- Ga staan op beide benen met de voeten op schouderbreedte; - Verplaats het gewicht van het "goede" been naar het geopereerde "been" en weer terug; - Gaat dit goed, probeer dan het "goede" been iets op te tillen;		
Masseren kuit	- Ga met gekruiste armen met de rug op de rol liggen - Beweeg het lichaam van "boven naar beneden" waardoor de rol onder u door rolt. - N.B. Het mag geen pijn doen!		

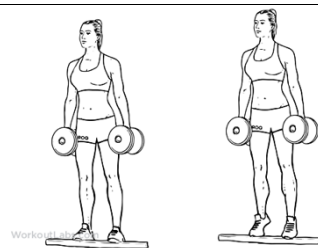
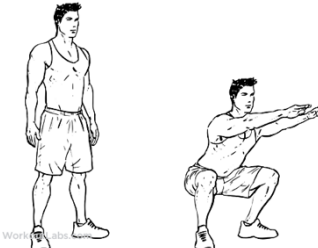


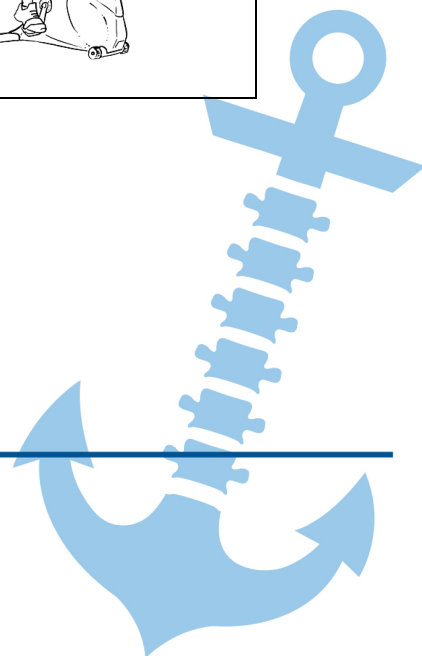
Post-Operatieve Revalidatie

Doe elke oefening 40 seconden met daarna 20 seconden rust, herhaal dit 3 maal.

+31 6 4186 5408
www.fysio-scheveningen.nl
@annejeen@fysio-scheveningen.nl

Fase 2 (2-6 weken)

Oefening	Uitleg	Plaatje
Calve Raises	- Ga staan op beide benen met de voeten op schouderbreedte; - Ga op de tenen staan en zak weer naar beneden; - N.B. Gaat dit te makkelijk, ga dan op een verhoging staan waardoor de hak dieper door kan zakken.	
Squats	- Zet de voeten op schouderbreedte; - Zak door de knieën met de billen naar achteren en de rug recht; - Zak door tot de knieën ongeveer 90° zijn; - Strek de benen tot het lichaam weer recht is.	
Single leg stand	- Stap naar voren op het aangedane been; - Trek het andere been op waardoor er volledig op het aangedane been geleund wordt; - Hou balans op één been. - N.B. Hou de knie waar op gestaan wordt licht gebogen.	
Fietsen	- Zet het zadel van de hometrainer 1 plekje hoger dan normaal; - Ga er op zitten; - Laat de benen rustig rondgaan. - N.B. Het mag geen pijn doen!	

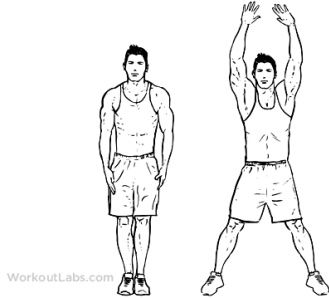
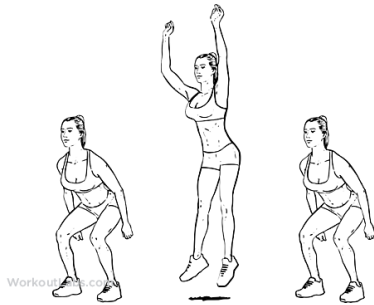
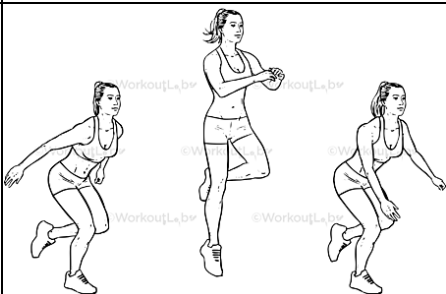


Post-Operatieve Revalidatie

Doe elke oefening 40 seconden met daarna 20 seconden rust, herhaal dit 3 maal.

+31 6 4186 5408
www.fysio-scheveningen.nl
@annejeen@fysio-scheveningen.nl

Fase 3 (6-12 weken)

Oefening	Uitleg	Gewicht	Plaatje
Jumping jacks	- Ga staan met de voeten op schouderbreedte en de handen langs het lichaam; - Spring en zet de benen naar buiten, breng tegelijkertijd de armen omhoog; - Spring opnieuw en kom in de basis positie terug.	-	
Jump Squats	- Ga staan in de squat positie; - Strek explosief uit omhoog waardoor de voeten van de grond komen; - Land en vang op door in te zakken naar de squat positie.	-	
Single leg hop	- Ga staan in de single leg stand positie; - Zak door de knie en strek explosief uit omhoog waardoor de voeten van de grond komen; - Land en vang op door in te zakken naar de single leg stand positie.	-	
Doorwandelen / Joggen	- Buiten wandelen met een goed tempo (5km/h) - Als het gaat, elke 3^e minuut joggen (6-8 km/h)	-	