



## Oefening 1: Knie goed doorstrekken voor meer doorbloeding

*Uitgangshouding: Zit met de benen gestrekt op de bank of in bed.*

- Strek de knie zo ver mogelijk door.
- Span de bovenbenen hierbij maximaal aan.
- De knie wordt actief gestrekt; duw dus niet extra met de handen op de knie om deze nog verder te strekken.
- Houd deze stand 5 tellen vast.
- Herhalingen: 10 keer.
- Doe de oefening 5 keer per dag.



## Oefening 2: Knie strekken voor meer kracht

*Uitgangshouding: Zit op een stoel, met de knieën gebogen en de voeten op de vloer.*

- Til het onderbeen op, zodat de knie volledig strekt.
- De voet komt hierbij dus van de vloer af.
- Herhalingen: 10 keer.
- Doe de oefening 5 keer per dag.



## Oefening 3: Voet op en neer bewegen

*Uitgangshouding: Zit met de benen gestrekt op de bank of in bed.*

- Beweeg de voet van het geopereerde been op en neer, naar u toe en van u af.
- Daarnaast kunt u rondjes draaien met de voet.
  - Beweeg zowel met de klok mee als tegen de klok in.
- De pijn mag niet fors toenemen.
- Herhalingen: 20 keer.



Doe de oefening 5 keer per dag.