

## Oefening 1: Knie doorstrekken

*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 de knie nog verder te strekken.
- Houd deze stand 5 tellen vast.
- Herhalingen: 10 keer.
- Doe de oefening 5 keer per dag.



## Oefening 2: Voet bewegen voor meer doorbloeding

*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.
- Herhalingen: 20 keer.
- Doe de oefening 5 keer per dag.



## Oefening 3: Knie buigen en strekken

*Uitgangshouding: Zit op het puntje van een stoel en leg de voet op een droog washandje op de vloer.*

- Glijd met de voet zo ver mogelijk heen en weer over de vloer.
- De pijn mag niet fors toenemen.
- De voet houdt continu contact met de vloer.
- Herhalingen: 20 keer.
- Doe de oefening 5 keer per dag.



## Oefening 4: Bengelen

*Uitgangshouding: Ga op een hoge stoel of tafel zitten, zodat de voeten de vloer niet raken.*

- Plaats het niet-geopereerde been *achter* het geopereerde been, zodat het geopereerde been wordt ondersteund.
- Wanneer de knie probleemloos 90 graden kan buigen, plaatst u het niet-geopereerde been *voor* het geopereerde been, zodat het geopereerde been onder de tafel wordt geduwd.
- Op de afbeelding hiernaast is het been met de witte tape het geopereerde been.
- Schommel de benen nu rustig heen en weer.
- Herhalingen: 5 minuten.
- Doe de oefening 5 keer per dag.

