Bij klachten ten gevolge van met name artrose is het zeer effectief gebleken regelmatig (1 tot 3 keer per dag) oefeningen te doen.

De oefeningen mogen geen toename van klachten geven!

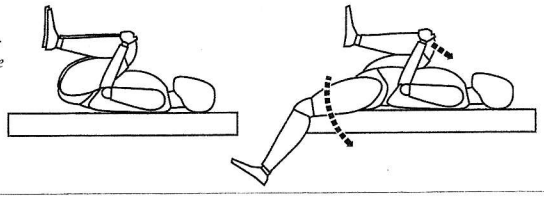
Indien na 3 à 4 weken geen positief resultaat is bereikt, neem dan contact op met uw arts.

Opmerkingen van de arts:

Oefening 1
Doe deze oefening bij voorkeur 's ochtends in bed, voordat u opstaat. Ga op uw rug liggen, zonder kussen, en leg uw armen langs het lichaam. Buig uw rechterknie en breng deze zover mogelijk naar uw neus.

HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**

Oefening 2
Doe deze oefening bij voorkeur 's ochtends in bed, voordat u opstaat. Trek beide knieën naar uw borst. Hou één knie vast en laat het andere been uithangen naast het bed.



HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**

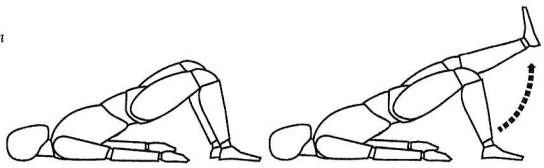
Oefening 3
Ga op uw rug op de grond liggen en buig de knieën. Zet uw voeten plat op de grond. Houd de voeten bij elkaar en spreid uw benen zo ver mogelijk. Hou 5 tellen vast en ga daarna langzaam terug naar de uitgangspositie.

HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**

Oefening 4
Ga op uw rug op de grond liggen en buig de knieën. Zet uw voeten plat op de grond. Kantel het bekken achterover en maak een bruggetje zodat uw bovenlichaam in het verlengde van uw bovenbenen komt. Hou 5 of 10 tellen vast en rol daarna wervel voor wervel af.

HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**

Oefening 5
Ga op uw rug liggen, buig uw knieën en zet uw voeten plat op de grond. Kantel het bekken achterover en maak een bruggetje zodat uw bovenlichaam in het verlengde van uw bovenbenen komt. Strek dan één been uit en hou 5 tot 10 tellen vast. Zet daarna het been neer en rol daarna wervel voor wervel af.



HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**

Oefening 6
Ga op uw zij liggen en buig het onderste been in heup en knie. Hou het bovenste been gestrekt in de heup en gebogen in de knie. Hef het bovenste been gestrekt naar boven. Ga langzaam terug maar leg het been niet neer.

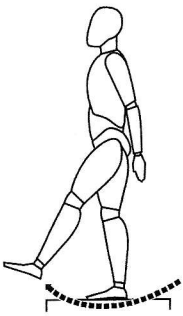
HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**

Oefening 7
Ga op uw zij op de grond liggen en buig het onderste been. Hef het bovenste been gestrekt naar boven. Ga langzaam terug maar leg het been niet neer.

HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**

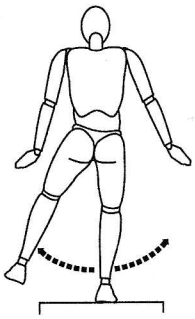
Oefening 8
Ga op één been op een drempel of de onderste traptrede staan en laat uw andere been (aan de pijnkant) hangen. Zwaai dat been gestrekt afwisselend naar voren en naar achteren. Blijf daarbij wel goed rechtop staan.

HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**



Oefening 9
Ga op één been op een drempel of de onderste traptrede staan en laat uw andere been (aan de pijnkant) hangen. Zwaai het been zijwaarts naar buiten en daarna voor uw andere been langs. Blijf daarbij wel goed rechtop staan.

HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**

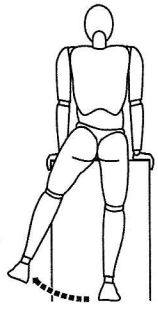


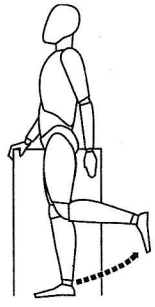
Oefening 10
Ga op één been staan voor een tafel of een stevige stoel. Zwaai het andere been gestrekt naar achter. Blijf daarbij wel goed rechtop staan. Hou het been 5 of 10 tellen in de eindstand en zet het daarna weer terug.

HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**

Oefening 11
Ga op één been staan voor een tafel of een stevige stoel. Zwaai het andere been gestrekt zijwaarts naar buiten. Blijf daarbij wel goed rechtop staan. Hou het been 5 of 10 tellen in de eindstand en zet het daarna weer terug.

HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**



Oefening 12
Ga op één been staan voor een tafel of een stevige stoel. Buig het andere been vanaf de knie achterwaarts. Beide knieën blijven dus naast elkaar.

HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**