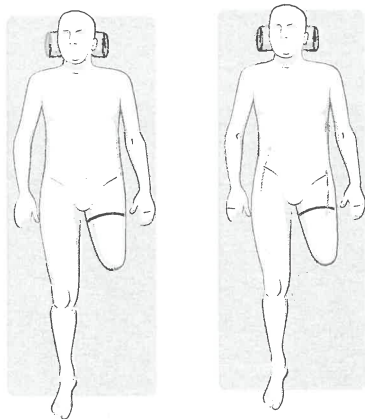
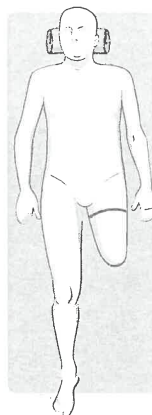


OEFENINGEN ZONDER PROTHESE

Oefeningen zijn belangrijk voor het voorbereiden op het lopen met een prothese. Als u al op een prothese loopt, helpen de oefeningen uw beweeglijkheid en spierkracht op pijn te houden. De oefeningen zijn gemakkelijk thuis uit te voeren. Uiteraard kan er spierpijn ontstaan. Dit is heel normaal. Blijft u echter na één week nog steeds spierpijn houden, neem dan contact op met uw fysiotherapeut. Het is heel belangrijk dat u de oefeningen rustig opbouwt en niks overbelast.

BILSPIEREN AAN- EN ONTSPANNEN

- Ga op uw rug liggen
- Houd beide benen recht en dicht bij elkaar
- Span uw bilspieren zo hard mogelijk aan
- Houd dit vast voor 5 seconden
- Doe deze oefening een aantal keer en bouw het rustig op



HEUPWIEBELEN

- Ga op uw rug liggen
- Laat uw beide benen op het bed liggen
- Trek een heup naar u toe en duw de andere weg
- Houd dit voor 3 seconden vast
- Doe deze oefening een aantal keer en bouw het rustig op
- Doe deze oefening vervolgens ook een aantal keer andersom

HET REKKEN VAN DE HEUPBUIGERS

- Ga op uw rug liggen, bij voorkeur zonder kussen
- Breng uw bovenbeen naar uw borst en houd deze vast
- Druk uw andere been naar beneden
- Houd dit voor 30-40 seconden vast
- Doe deze oefening een aantal keer en bouw het rustig op

