



















KNIEPROTHESE ZELFOEFENPROGRAMMA

	1.1 Liggend op bed je knie zover mogelijk buigen en terug strekken.	
	1.2 Liggend op bed je been gestrekt heffen, 5 tellen houden en neerlaten.	
	1.3 Liggend op bed knie en hiel in matras duwen, 5 tellen houden en ontspannen	
	1.4 Liggend op bed met kussen onder knie, je been strekken, 5 tellen houden en ontspannen.	
	2.1 Zittend op stoel met rug tegen leuning, je voet zover mogelijk onder je stoel schuiven..	
	2.2 Zittend op stoel je knie strekken, 5 tellen houden en ontspannen.	
	3.1 Staande met steun aan bed, je knie zoveel mogelijk gebogen op heffen en terug neerplaatsen.	
	3.2 Staande met steun aan bed, door knieën buigen en terug strekken.	
	3.3 Stand op geopereerd been met steun aan bed, ander been zijwaarts bewegen.	



Vergeet niet om regelmatig te stappen.