

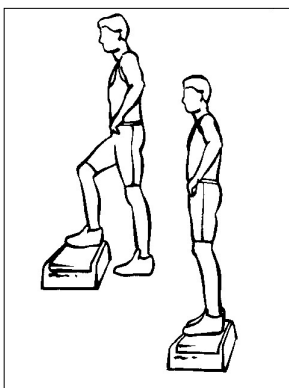
## Oefenprogramma

Oefeningen voor: W.J.J. Becker  
Opgesteld op 24-08-2011 door W.J.J. Becker

### Klacht-gegevens

Diagnosecode  
Werkdiagnose  
Locatie Knie  
Omschrijving klacht

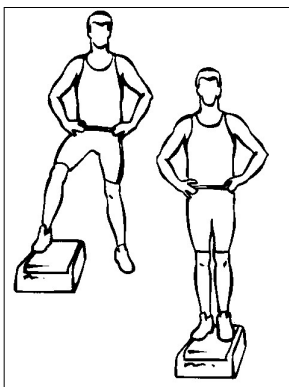
#### Oefening 1 1075 Uitvoering:



Stap op de plank en sluit bij met het andere been.  
voor, achterwaarts

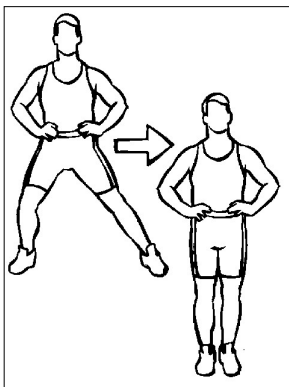
Doe 3 set(s) van 10 herhalingen.

#### Oefening 2 1076 Uitvoering:

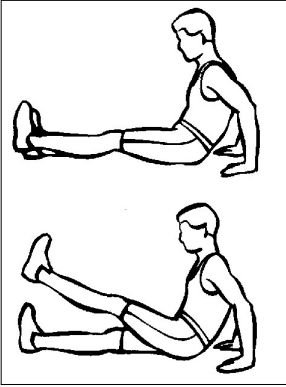


Stap zijwaarts op de plank en sluit bij met het andere been.  
Doe 3 set(s) van 10 herhalingen.

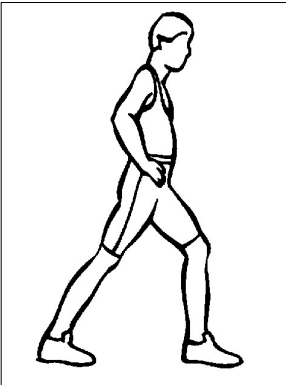
#### Oefening 3 1247 Uitvoering:



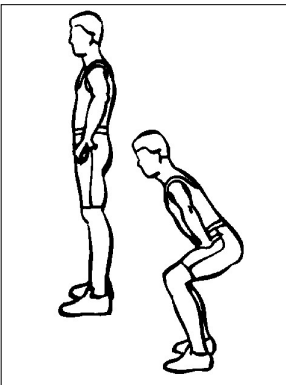
Maak een uitvalspas en sluit weer bij.  
Doe 3 set(s) van 10 herhalingen.

**Oefening 4 1088****Uitvoering:**

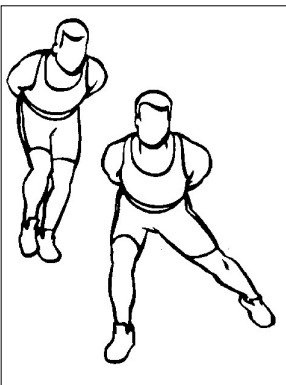
Zit met de handen steunend achter de rug. Breng het gestrekte been omhoog.  
Doe 3 set(s) van 10 herhalingen.

**Oefening 5 1092****Uitvoering:**

Handen in de zij. Maak een uitvalspas en steun op het voorste been. Druk de hiel van de achterste voet in de grond en houdt de knie gestrekt.  
Doe 3 set(s) van 10 herhalingen.

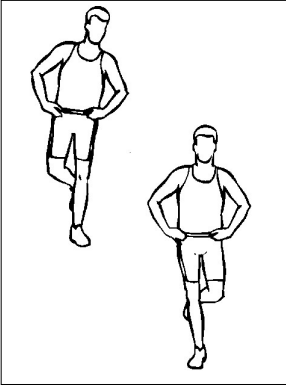
**Oefening 6 1124****Uitvoering:**

Staan met de handen in de zij. Buig door de knieën en buig licht naar voren. Houdt de rug recht.  
Doe 3 set(s) van 10 herhalingen.

**Oefening 7 1250****Uitvoering:**

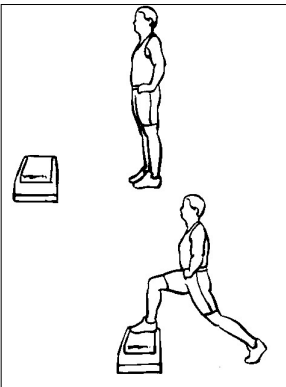
Maak schaatssprongen.  
Herhaal deze oefening 30 keer.

**Oefening 8 1005 Uitvoering:**



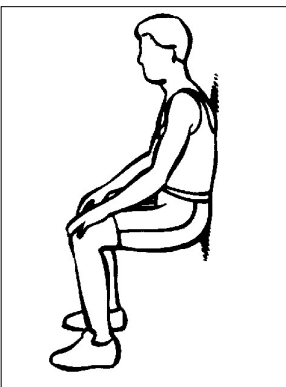
Handen in de zij en een knie gebogen (niet de knie optrekken).  
Springen en het gebogen been wordt nu standbeen en het gebogen been wordt nu standbeen  
Doe 3 set(s) van 10 herhalingen.

**Oefening 9 1016 Uitvoering:**



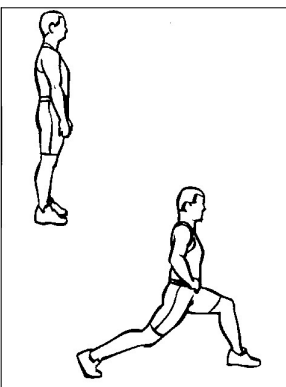
Handen in de zij en de voeten gesloten. Maak een uitvalspas waarbij u land op de step. Weer terug en zonodig herhalen of met het andere been.  
Doe 3 set(s) van 10 herhalingen.

**Oefening 10 1111 Uitvoering:**

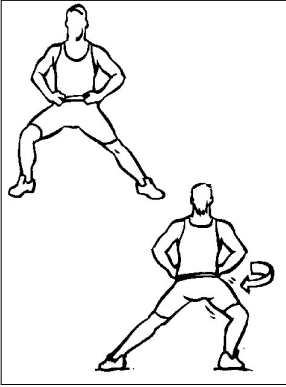


Steun met de rug tegen een muur of deur. De knieën zijn gebogen.  
Houdt vooral de onderrug tegen de muur of deur.  
Doe deze oefening gedurende 3 seconden.

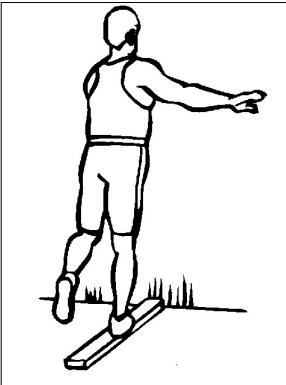
**Oefening 11 1160 Uitvoering:**



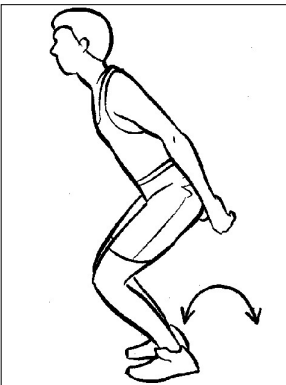
Maak een grote uitvalspas en steun op het voorste been. Handen in de zij.  
Doe 3 set(s) van 10 herhalingen.

**Oefening 12 1176****Uitvoering:**

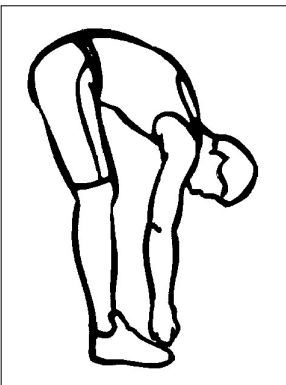
Maak een zijwaartse uitvalspas en blijf even stil staan.  
Doe 3 set(s) van 10 herhalingen.

**Oefening 13 1180****Uitvoering:**

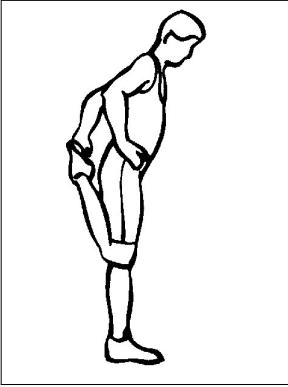
Balanceren op een smal plankje. Staan op 1 been waarbij het andere been licht gebogen is en geen contact met de vloer maakt.  
10 tellen kunnen staan

**Oefening 14 4032****Uitvoering:**

Ga staan met uw voeten naast elkaar. Maak een klein sprongetje naar voren, waarbij van twee benen afzet en ook weer op beide benen landt. Maak gebruik van uw bovenlichaam om kracht te zetten door licht naar voren te buigen vanuit uw heupen, uw rug blijft dus recht. Uw armen zwaaien tijdens de aanzet mee. Spring vervolgens op dezelfde wijze naar achter.  
1-3 min

**Oefening 15 1093****Uitvoering:**

Buig met gestrekte knieën naar voren.  
5x 10 tellen



Pak met de niet-gelijknamige hand de voet en breng de hiel naar de bil. Houdt de rug recht.  
5x 10 tellen