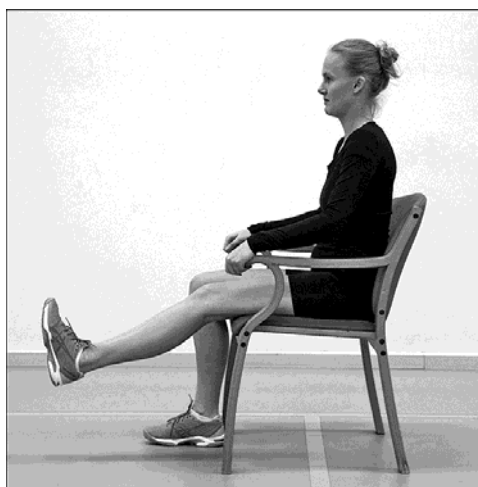


## Spierversterkende oefeningen

Hieronder ziet u een aantal spierversterkende oefeningen voor de beenspieren. Sterke been spieren zijn belangrijk na de operatie om weer zo snel mogelijk op de been te zijn. Voer deze oefeningen 3 keer daags uit.

### Oefening 1:

- Zit in stoel. Been gestrekt heffen
- 10 keer links
- 10 keer rechts



### Oefening 2:

- Zit in stoel. Knie heffen.
- 10 keer links
- 10 keer rechts



### Oefening 3:

- Stand achter stoel.
- Op de tenen komen staan en terug naar platte voet.
- 20 keer.



**Oefening 4:**

- Staand beide benen, 1 been naar voren uitstappen en weer terug stappen (houdt u zich eventueel vast aan de rugleuning van een stoel).
- 5 keer met linker been voor.
- 5 keer met rechter been voor.



**Oefening 5:**

- Opstaan en gaan zitten vanuit een stoel (liefst zonder leuningen).
- 5 keer.



**Oefening 6:**

- Op en afstappen op een verhoginkje (b.v. de eerste trap trede).
- 10 keer linker been op- en afstappen.
- 10 keer rechter been op- en afstappen.

