*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.*

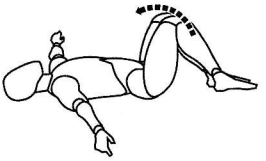
***Opmerkingen van de arts:***

***Oefening 1***
*Ga op uw rug liggen, leg de benen gestrekt op de grond. Zet eventueel uw handen in de zij. Maak afwisselend het linker- en rechterbeen zo lang mogelijk, waarbij u het ene been over de grond strekt en het andere been laat liggen. Let erop dat uw onderrug niet hol trekt.*

HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**

***Oefening 2***
*Ga op uw rug liggen, buig de knieën en zet de voeten plat op de grond. Beweeg beide knieën zo ver mogelijk naar links. Let erop dat de voeten op de grond blijven staan en de schouders niet bewegen. Doe daarna dezelfde oefening naar rechts.*

HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**

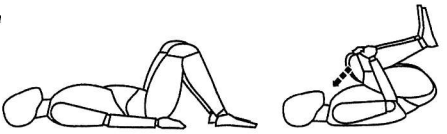


***Oefening 3***
*Ga op uw rug liggen en leg de benen gestrekt op de grond. Trek een knie zo ver mogelijk naar de borst en leg daarna het been weer rustig neer.*

HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**

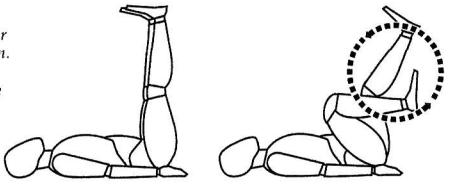
***Oefening 4***
*Ga op uw rug liggen, buig daarbij de knieën en zet de voeten plat op de grond. Beweeg beide knieën naar de borst. Sla de handen om de knieën en trek ze verder naar de borst. Laat daarna de benen met gebogen knieën zakken.*

HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**



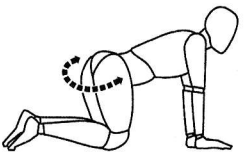
***Oefening 5***
*Ga op uw rug liggen en strek de benen omhoog. Beweeg de benen gestrekt iets naar beneden totdat uw rug hol dreigt te worden. Beweeg uw benen al 'fietsend' in de lucht, zowel voor- als achteruit. Let erop dat u de benen goed uitstrekt.*

***Doe deze oefening 1 minuut.***



***Oefening 6***
*Ga op uw knieën in kruiphouding staan; de handen recht onder de schouders en de knieën recht onder de heupen. Maak 'kwispelbewegingen', waarbij u het bekken zo ver mogelijk naar links en dan zo ver mogelijk naar rechts beweegt.*

***Doe deze oefening 1 minuut.***

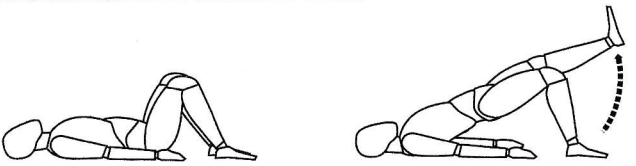


***Oefening 7***
*Ga op uw rug liggen, buig de knieën en zet de voeten plat op de grond. Kantel het bekken achterover en maak een bruggetje, zodat het bovenlichaam in het verlengde van de bovenbenen ligt. Hou 5 tellen vast en rol daarna wervel voor wervel af.*

HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**

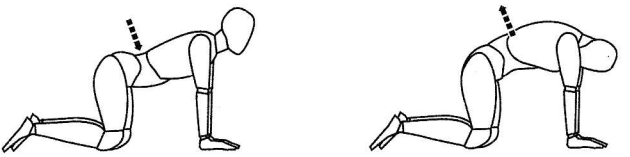
***Oefening 8***
*Ga op uw rug leggen, buig de knieën en zet de voeten plat op de grond. Kantel het bekken achterover en maak een bruggetje, zodat het bovenlichaam in het verlengde van de bovenbenen ligt. Strek één been uit en hou 5 tellen vast. Zet het been langzaam neer en rol daarna wervel voor wervel af. Ontspan daarna.*

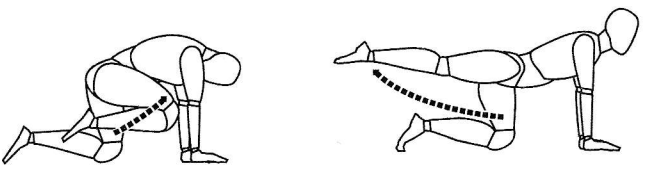
HERHAAL DEZE OEFENING: **10x**



***Oefening 9***
*Ga op uw knieën in kruiphouding staan. Maak de onderrug afwisselend hol en bol. Hou de armen gestrekt.*

***Doe deze oefening 1 minuut.***



***Oefening 10***
*Ga op uw knieën in kruiphouding staan; de handen recht onder de schouders en de knieën recht onder de heupen. Beweeg één knie naar de borst en buig het hoofd. Strek het been vervolgens naar achteren en strek het hoofd zodat het bovenlichaam en het been een rechte lijn vormen. Hou dit 5 tellen vast. Doe dit met linker- en met het rechterbeen.*

HERHAAL DEZE OEFENING: **5x**