

Oefeningen na een Ganz osteotomie 2^e 6 weken post-operatief

Oefening 1



Basispositie: Stand, voeten wijzen recht naar voren, knieën niet op slot. Evt. steun nemen bij een hoge stoel. Plaats het gewicht op het niet-geopereerde been.

Oefening: Beweeg het geopereerde been zijwaarts. Houdt het been gestrekt met de voet naar voren wijzend. Houdt de rug recht.

→ Herhaal de oefening 10 maal, 3 maal per dag, 7 dagen per week.

Oefening 2

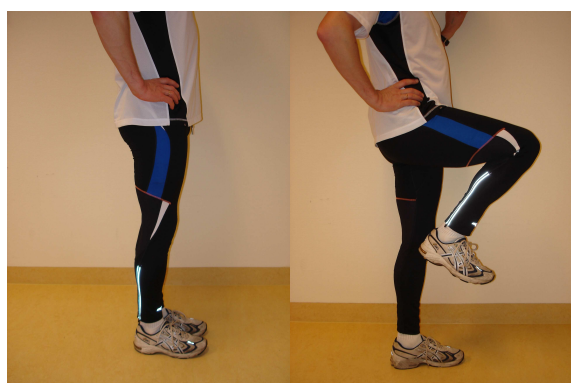


Basispositie: Stand, voeten wijzen recht naar voren, knieën niet op slot. Evt. steun nemen bij een hoge stoel. Plaats het gewicht op het niet-geopereerde been.

Oefening: Beweeg het geopereerde been naar achteren. Houdt tenen op de grond. Rek heup en strek de knie.

→ Herhaal de oefening 10 maal, 3 maal per dag, 7 dagen per week.

Oefening 3



Basispositie: Stand, voeten wijzen recht naar voren, knieën niet op slot. Evt. steun nemen bij een hoge stoel. Plaats het gewicht op het niet-geopereerde been.

Oefening: Beweeg de knie van het geopereerde been omhoog. Buig de heup in een hoek van maximaal 90 graden.

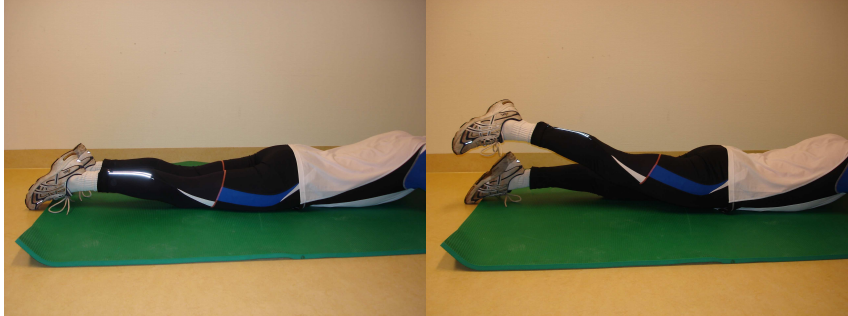
→ Herhaal de oefening 10 maal, 3 maal per dag, 7 dagen per week.

Aantekeningen: _____

Oefeningen na een Ganz osteotomie 2^e 6 weken post-operatief

(vervolg)

Oefening 4

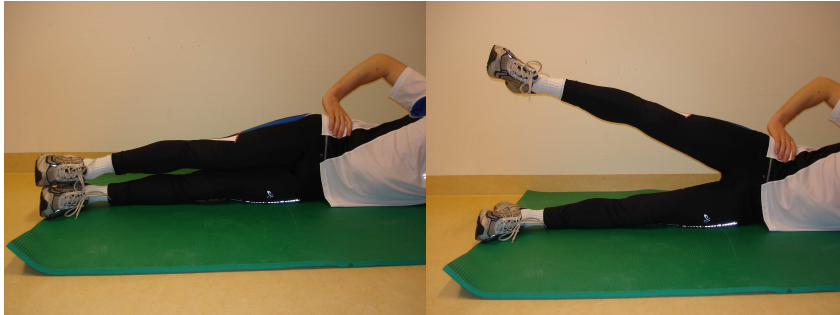


Basispositie: Buik-lig, span de bilspieren aan.

Oefening: Til het gestrekte been van de grond.

→ Herhaal de oefening 10 maal, 3 maal per dag, 7 dagen per week.

Oefening 5



Basispositie: Zij-lig, de benen zijn gestrekt.

Oefening: Til het gestrekte been van de grond.

→ Herhaal de oefening 10 maal, 3 maal per dag, 7 dagen per week.

Oefening 6



Basispositie: Zij-lig, de benen zijn gestrekt.

Oefening: Schuif het gestrekte been over de grond opzij.

→ Herhaal de oefening 10 maal, 3 maal per dag, 7 dagen per week.

Aantekeningen: _____

