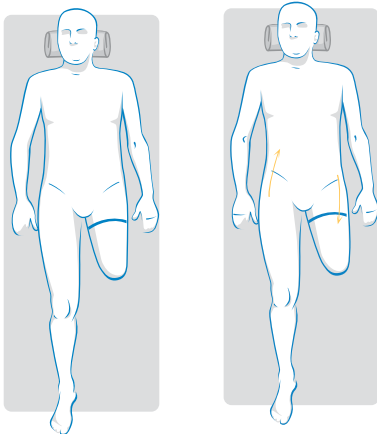
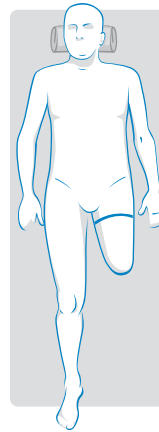


## OEFENINGEN ZONDER PROTHESE

Oefeningen zijn belangrijk voor het voorbereiden op het lopen met een prothese. Als u al op een prothese loopt, helpen de oefeningen uw beweeglijkheid en spierkracht op pijn te houden. De oefeningen zijn gemakkelijk thuis uit te voeren. Uiteraard kan er spierpijn ontstaan. Dit is heel normaal. Blijft u echter na één week nog steeds spierpijn houden, neem dan contact op met uw fysiotherapeut. Het is heel belangrijk dat u de oefeningen rustig opbouwt en niks overbelast.

### BILSPIEREN AAN- EN ONTSPANNEN

- Ga op uw rug liggen
- Houd beide benen recht en dicht bij elkaar
- Span uw bilspieren zo hard mogelijk aan
- Houd dit vast voor 5 seconden
- Doe deze oefening een aantal keer en bouw het rustig op

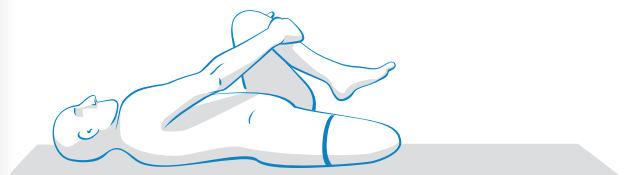


### HEUPWIEBELEN

- Ga op uw rug liggen
- Laat uw beide benen op het bed liggen
- Trek een heup naar u toe en duw de andere weg
- Houd dit voor 3 seconden vast
- Doe deze oefening een aantal keer en bouw het rustig op
- Doe deze oefening vervolgens ook een aantal keer andersom

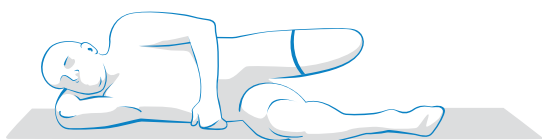
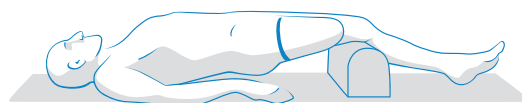
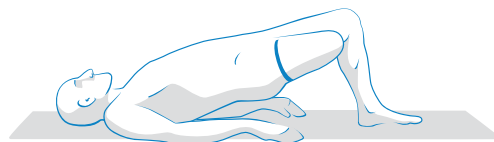
### HET REKKEN VAN DE HEUPBUIGERS

- Ga op uw rug liggen, bij voorkeur zonder kussen
- Breng uw bovenbeen naar uw borst en houd deze vast
- Druk uw andere been naar beneden
- Houd dit voor 30-40 seconden vast
- Doe deze oefening een aantal keer en bouw het rustig op



## BRUG

- Ga op uw rug liggen met uw armen naast uw lichaam
- Leg een opgerolde handdoek of kussen onder uw heupen
- Trek uw buik in, span uw bilspieren aan en til uw billen omhoog
- Houd dit voor 5 seconden vast
- Doe deze oefening een aantal keer en bouw het rustig op

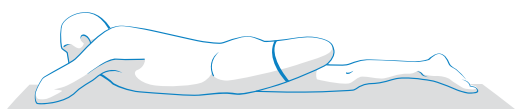
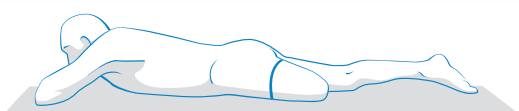
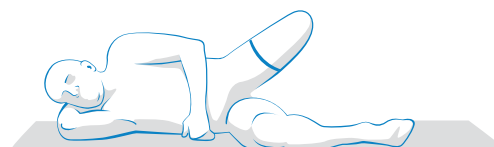
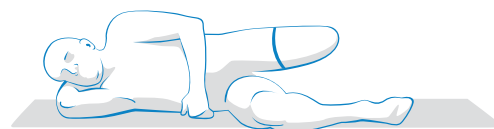


## HEUPFLEXIE EN – EXTENSIE

- Ga op uw zij liggen
- Buig uw onderste been
- Til uw bovenste been licht op
- Buig vervolgens uw been naar voren en duw hem terug naar achteren zover u kan
- Doe deze oefening een aantal keer en bouw het rustig op
- Probeer uw heupen stil te houden en niet mee te buigen naar voren of achteren
- Doe deze oefening vervolgens ook een aantal keer andersom

## OP UW ZIJ UW BOVENBEEN ZIJWAARTS BRENGEN

- Ga op uw zij liggen
- Buig uw onderste been
- Houd uw heupen en bovenste been in één lijn
- Til rustig uw bovenste been op
- Doe deze oefening een aantal keer en bouw het rustig op
- Probeer uw heupen stil te houden en niet mee te buigen naar voren of achteren
- Doe deze oefening vervolgens ook een aantal keer andersom



## HEUPSTREKKING OP UW BUIK LIGGEND

- Ga plat op uw buik liggen
- Til één been omhoog, zover u kan
- Houd uw heupen en de rest van uw lichaam plat op het bed
- Houd uw been voor 5 seconden omhoog en laat hem dan langzaam zakken
- Doe deze oefening een aantal keer en bouw het rustig op
- Doe deze oefening vervolgens ook een aantal keer andersom

## BINNENKANT VAN UW BOVENBEEN AANSPANNEN MET WEERSTAND

- Ga zitten met beide benen voor u uit
- Plaats een opgerolde handdoek of kussen tussen uw dijen
- Knijp uw dijen samen en houd dit voor 5 seconden vast
- Doe deze oefening een aantal keer en bouw het rustig op
- U kunt deze oefening ook zittend in een rolstoel of op de rand van het bed doen

