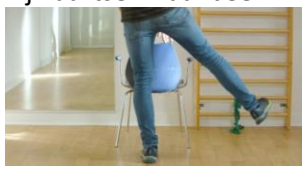
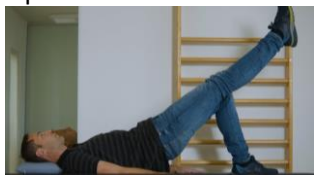
Huiswerkschema heup artrose week 1 t/m 4					
Dagelijkse activiteit		Wandelen of fietsen			
Nr.	**Type oefening**	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4
1.	Hol en bol maken onderrug 	3 x 15, 2 seconden vasthouden Tussendoor 30 seconde rust.	3 x 15, 2 seconden vasthouden Tussendoor 30 seconde rust.	3 x 15, 2 seconden vasthouden Tussendoor 30 seconde rust.	3 x 15, 2 seconden vasthouden Tussendoor 30 seconde rust.
2.	Zijwaartse pas 	Stap 15 x naar links, 15 x naar rechts. Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconde rust.	Stap 15 x naar links, 15 x naar rechts. Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconde rust.	Stap 15 x naar links, 15 x naar rechts. Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconde rust.	Stap 15 x naar links, 15 x naar rechts. Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconde rust.
3.	Uitvalspas 	Stap 15 x links, Stap 15 x rechts, Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconde rust.	Stap 15 x links, Stap 15 x rechts, Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconde rust.	Stap 15 x links, Stap 15 x rechts, Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconde rust.	Stap 15 x links, Stap 15 x rechts, Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconde rust.
4.	Kniebuiging tegen de muur 	15 x Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconden rust.	15 x Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconden rust.	15 x Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconden rust.	15 x Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconden rust.

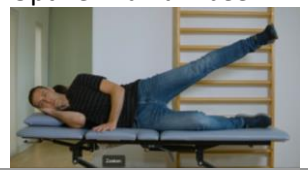
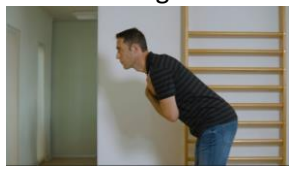
NETWERK ARTROSE

Huiswerkschema heup artrose week 5 t/m 8					
Dagelijkse activiteit		Wandelen of fietsen			
Nr.	**Type oefening**	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8
5.	Optillen billen (niet volledig) 	3 x 15, 2 seconden vasthouden Tussendoor 30 seconde rust.	3 x 15, 2 seconden vasthouden Tussendoor 30 seconde rust.	3 x 15, 2 seconden vasthouden Tussendoor 30 seconde rust.	3 x 15, 2 seconden vasthouden Tussendoor 30 seconde rust.
6.	Zijwaartse zwaai been 	15 x linkerbeen, 15 x rechterbeen Tussendoor 30 seconde rust.	15 x linkerbeen, 15 x rechterbeen Tussendoor 30 seconde rust.	15 x linkerbeen, 15 x rechterbeen Tussendoor 30 seconde rust.	15 x linkerbeen, 15 x rechterbeen Tussendoor 30 seconde rust.
7.	Uitvalspas met elastiek 	Stap 15 x links, Stap 15 x rechts, Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconde rust.	Stap 15 x links, Stap 15 x rechts, Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconde rust.	Stap 15 x links, Stap 15 x rechts, Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconde rust.	Stap 15 x links, Stap 15 x rechts, Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconde rust.
8.	Opstaan uit de stoel 	15 x Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconden rust.	15 x Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconden rust.	15 x Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconden rust.	15 x Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconden rust.

Huiswerk heup artrose week 9 t/m 12					
Dagelijkse activiteit		Wandelen of fietsen			
Nr.	**Type oefening**	Week 9	Week 10	Week 11	Week 12
9.	Optillen billen volledig 	3 x 15, 2 seconden vasthouden Tussendoor 30 seconde rust.	3 x 15, 2 seconden vasthouden Tussendoor 30 seconde rust.	3 x 15, 2 seconden vasthouden Tussendoor 30 seconde rust.	3 x 15, 2 seconden vasthouden Tussendoor 30 seconde rust.
10.	Zijwaartse stap met elastiek boven knieën 	Stap 15 x naar links, 15 x naar rechts. Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconde rust.	Stap 15 x naar links, 15 x naar rechts. Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconde rust.	Stap 15 x naar links, 15 x naar rechts. Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconde rust.	Stap 15 x naar links, 15 x naar rechts. Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconde rust.
11.	Uitvalspas met diep kniebuiging 	Stap 15 x links, Stap 15 x rechts, Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconde rust.	Stap 15 x links, Stap 15 x rechts, Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconde rust.	Stap 15 x links, Stap 15 x rechts, Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconde rust.	Stap 15 x links, Stap 15 x rechts, Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconde rust.
12.	Kniebuiging (squad) zonder steun 	15 x Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconden rust.	15 x Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconden rust.	15 x Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconden rust.	15 x Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconden rust.

NETWERK ARTROSE

Dagelijkse activiteit		
Nr.	**Type oefening**	Week 12 +
13.	Optillen billen en 1 been 	3 x 15, 2 seconden vasthouden Tussendoor 30 seconde rust.
14.	Zijwaartse stap met elastiek onder knieën	Stap 15 x naar links, 15 x naar rechts. Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconde rust.
15.	Uitvalspas met kniebuiging en rotatie romp	Stap 15 x links, Stap 15 x rechts, Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconde rust.
16.	Kniebuiging verzwaard met elastiek	15 x Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconden rust.

Huiswerk heup artrose extra, variatie		
Dagelijkse activiteit		
Nr.	**Type oefening**	
17.	Optillen van uw been in zijlig 	**21.** Rekken bovenbeen
18.	Zwaaien met uw been op een verhoging	**22.** Kniebuiging (squad) met elastiek om de knieën
19.	Binnenkant bovenbeen rekken	**23.** Handen/knieën stand
20.	Vooroverbuigen met uw armen gekruist 	

NETWERK ARTROSE