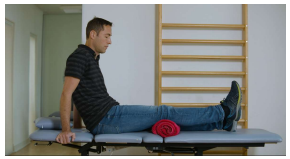
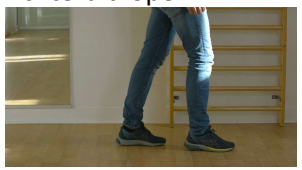
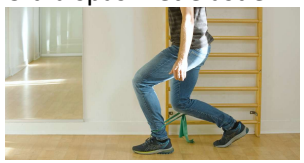
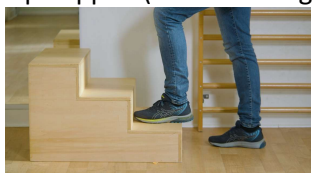
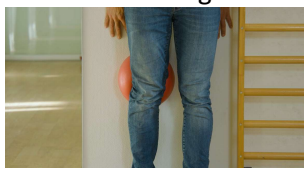
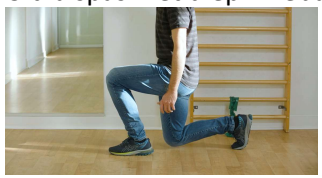
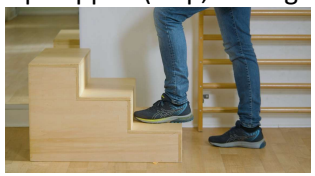
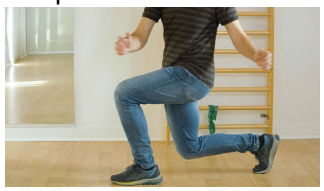
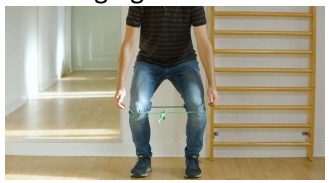
Huiswerkschema knie artrose week 1 t/m 4					
Dagelijkse activiteit		Wandelen of fietsen			
Nr.	**Type oefening**	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4
1.	Strekken knie 	3 x 15, 2 seconden vasthouden Tussendoor 30 seconde rust.	3 x 15, 2 seconden vasthouden Tussendoor 30 seconde rust.	3 x 15, 2 seconden vasthouden Tussendoor 30 seconde rust.	3 x 15, 2 seconden vasthouden Tussendoor 30 seconde rust.
2.	Strekken knie achterste been	15 x linkerbeen, 15 x rechterbeen. Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconde rust.	15 x linkerbeen, 15 x rechterbeen. Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconde rust.	15 x linkerbeen, 15 x rechterbeen. Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconde rust.	15 x linkerbeen, 15 x rechterbeen. 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 knie artrose week 5 t/m 8					
Dagelijkse activiteit		Wandelen of fietsen			
Nr.	**Type oefening**	Week 5	Week 6	Week 7	Week 8
5.	Strekken knie tegen de muur (kussen, handdoek)	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.	Achteruit lopen 	10 stappen naar achteren. Herhaal dit 3 x.	10 stappen naar achteren. Herhaal dit 3 x.	10 stappen naar achteren. Herhaal dit 3 x.	10 stappen naar achteren. Herhaal dit 3 x.
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 knie artrose week 9 t/m 12					
Dagelijkse activiteit		Wandelen of fietsen			
Nr.	**Type oefening**	Week 9	Week 10	Week 11	Week 12
9.	Opstappen (kleine verhoging) 	15 x links, 15 x rechts. Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconde rust.	15 x links, 15 x rechts. Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconde rust.	15 x links, 15 x rechts. Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconde rust.	15 x links, 15 x rechts. Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconde rust.
10.	Strekken knie tegen de muur (zachte bal) 	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.
11.	Uitvalspas met diep kniebuiging 	3x 15 herhalingen links en 3x 15 herhalingen rechts Tussendoor 30 seconden pauze	3x 15 herhalingen links en 3x 15 herhalingen rechts Tussendoor 30 seconden pauze	3x 15 herhalingen links en 3x 15 herhalingen rechts Tussendoor 30 seconden pauze	3x 15 herhalingen links en 3x 15 herhalingen rechts Tussendoor 30 seconden pauze
12.	Kniebuiging (squad) zonder steun	3x 15 herhalingen Tussendoor 30 seconden pauze	3x 15 herhalingen Tussendoor 30 seconden pauze	3x 15 herhalingen Tussendoor 30 seconden pauze	3x 15 herhalingen Tussendoor 30 seconden pauze

NETWERK ARTROSE

Huiswerk knie artrose week 13 en verder		
Dagelijkse activiteit		Wandelen of fietsen
Nr.	**Type oefening**	Week 12 +
13.	Opstappen (trap, verhoging) 	15 x links, 15 x rechts. Herhaal dit 3 x. Tussendoor 30 seconde rust.
14.	Strekken knie tegen meer weerstand (bal) 	3 x 15, 2 seconden vasthouden Tussendoor 30 seconde rust.
15.	Uitvalspas met kniebuiging en rotatie romp 	3x 15 herhalingen links en 3x 15 herhalingen rechts Tussendoor 30 seconden pauze
16.	Kniebuiging verzwaard met elastiek 	3x 15 herhalingen Tussendoor 30 seconden pauze