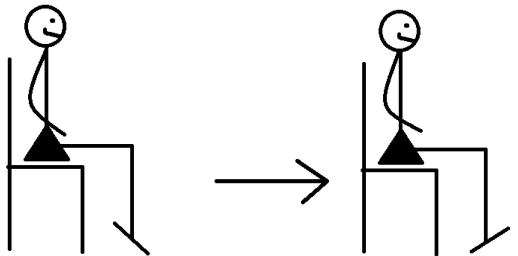
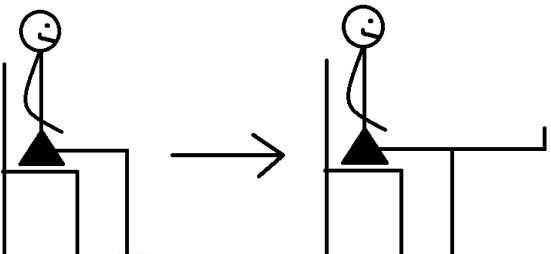
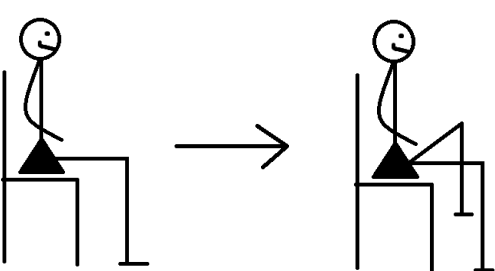
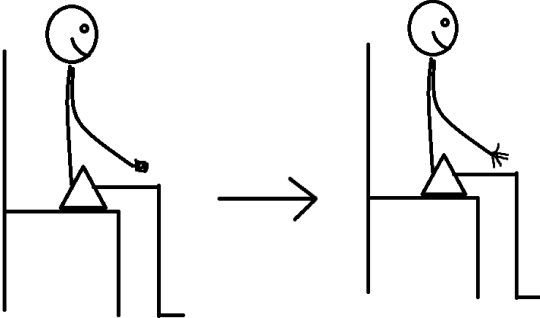
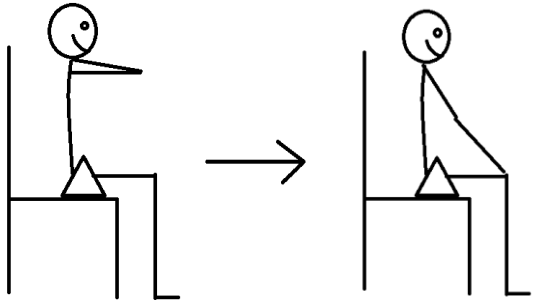
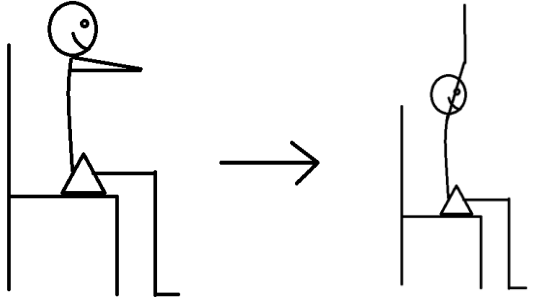


## Oefenschema

Nr.	Oefening	Tekening:	Hoe vaak?	Per dag?
1.	<u>Hakken/tenen</u> Zittend in de stoel. Hef nu om en om de hakken en de tenen van de grond		3 keer 10	2x
2.	<u>Knieën om en om strekken</u> Zittend in de stoel. Strek om en om de knie.		3 keer 10	2x
3.	<u>Knieën om en om heffen</u> Zittend in de stoel. Breng de knie gebogen een klein stukje omhoog.		3 keer 10	2x



# Fysiotherapie Kanaleneiland

4.	<u>Vuisten maken</u> Zittend in de stoel, maak vuisten en strek daarna de vingers.		3 keer 10	2x
5.	<u>Schouders – schoot</u> Zittend in de stoel, tik de schouders aan en strek vervolgens de armen om de knieën aan te tikken.		3 keer 10	2x
6.	<u>Schouders – hoog</u> Zittend in de stoel, tik de schouders aan en strek vervolgens de armen omhoog (naar het plafond)		3 keer 10	2x