

De meest simpele stabiliteitsoefening voor enkel, knie en heup is het staan op 1 been terwijl u tanden poetst, boterhammen smeert e.d. Dit is een goed begin om te kijken "hoe het ervoor staat". Doe dit in verschillende standen van de knie: van bijna helemaal recht tot ongeveer 20 graden buiging. Normaal moet dit zonder problemen en pijnloos kunnen. Denk aan de goede stand van de gewrichten (overleg even met uw fysiotherapeut over dit laatste).

Naast bovenstaande wordt dan in onze oefenzaal verdere aandacht besteed aan coordinatietraining door middel van oefenvormen op een meer of minder stabiele ondergrond (zie foto)



© B.Klomsma 2009