

Enkel- of voet letsel met een drukverband: oefeninstructie

1. Houd uw been omhoog zodat uw enkel hoger ligt dan uw knie en lies.
2. Leg tijdens de behandeling in uw bed onder het voeteneinde van de matras een kussen. Hierdoor ligt uw been 's nachts ook hoger.
3. Oefen met uw enkel gedurende de dagen tot uw volgende afspraak. Oefen ieder uur minstens 10x de oefeningen op de achterzijde.

SPHU-505 (versie 3)

Enkel- of voet letsel met een drukverband: oefeninstructie

1. Houd uw been omhoog zodat uw enkel hoger ligt dan uw knie en lies.
2. Leg tijdens de behandeling in uw bed onder het voeteneinde van de matras een kussen. Hierdoor ligt uw been 's nachts ook hoger.
3. Oefen met uw enkel gedurende de dagen tot uw volgende afspraak. Oefen ieder uur minstens 10x de oefeningen op de achterzijde.

SPHU-505 (versie 3)

Enkel- of voet letsel met een drukverband: oefeninstructie

1. Houd uw been omhoog zodat uw enkel hoger ligt dan uw knie en lies.
2. Leg tijdens de behandeling in uw bed onder het voeteneinde van de matras een kussen. Hierdoor ligt uw been 's nachts ook hoger.
3. Oefen met uw enkel gedurende de dagen tot uw volgende afspraak. Oefen ieder uur minstens 10x de oefeningen op de achterzijde.

SPHU-505 (versie 3)

Enkel- of voet letsel met een drukverband: oefeninstructie

1. Houd uw been omhoog zodat uw enkel hoger ligt dan uw knie en lies.
2. Leg tijdens de behandeling in uw bed onder het voeteneinde van de matras een kussen. Hierdoor ligt uw been 's nachts ook hoger.
3. Oefen met uw enkel gedurende de dagen tot uw volgende afspraak. Oefen ieder uur minstens 10x de oefeningen op de achterzijde.

SPHU-505 (versie 3)

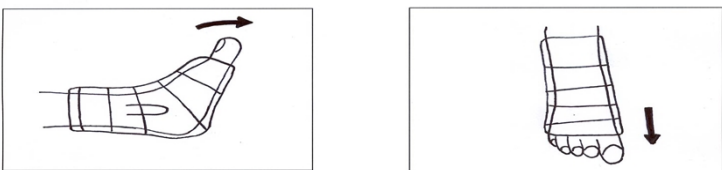
Oefeningen

Ga op de rand van een bank of bed zitten, dan:

- wisselend voet optrekken; tenen richting neus brengen. Zie figuur 1.
- en voet naar beneden bewegen. Zie figuur 2.



Figuur 1: tenen richting neus brengen



Figuur 2: voet naar beneden bewegen

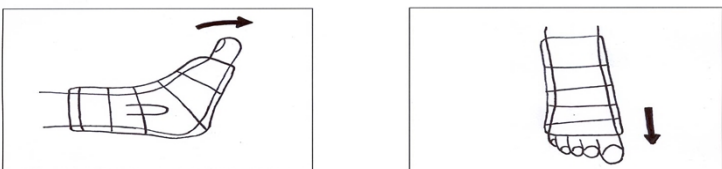
Oefeningen

Ga op de rand van een bank of bed zitten, dan:

- wisselend voet optrekken; tenen richting neus brengen. Zie figuur 1.
- en voet naar beneden bewegen. Zie figuur 2.



Figuur 1: tenen richting



Figuur 2: voet naar beneden bewegen

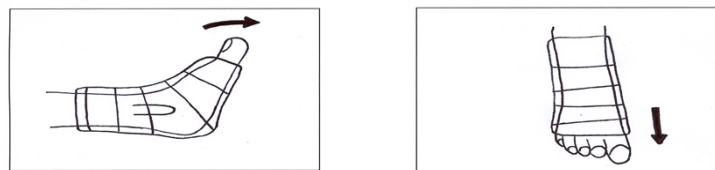
Oefeningen

Ga op de rand van een bank of bed zitten, dan:

- wisselend voet optrekken; tenen richting neus brengen. Zie figuur 1.
- en voet naar beneden bewegen. Zie figuur 2.



Figuur 1: tenen richting neus brengen



Figuur 2: voet naar beneden bewegen

Oefeningen

Ga op de rand van een bank of bed zitten, dan:

- wisselend voet optrekken; tenen richting neus brengen. Zie figuur 1.
- en voet naar beneden bewegen. Zie figuur 2.



Figuur 1: tenen richting neus brengen



Figuur 2: voet naar beneden bewegen