

ACL Plastiek Semitendinosuspees



Knie – Spierversterking – Extensie

Uitvalpas: U plaatst het aangedane been naar voren. Beweeg nu langzaam Uw lichaam naar beneden en weer terug. De oefening*** x herhalen.



Knie – Coördinatie

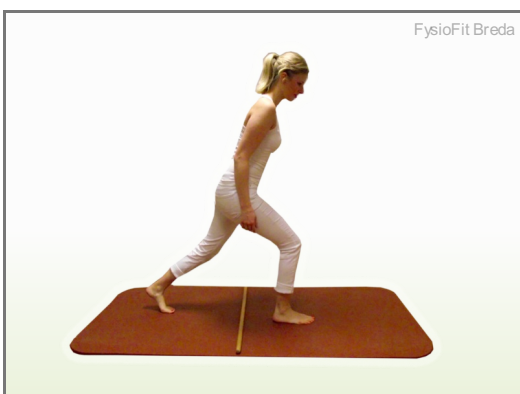
CONTROLLE VAN DE STREKKING MET VOLLEDIGE BELASTING: U staat op het aangedane been.

Vervolgens maakt U lichte buig-en strekbewegingen. Een kruk wordt zodanig geplaatst, dat het een overstrekking van het kniegewricht voorkomt. Dagelijks ** x herhalen.



Knie - Coördinatie

Tenenstand op 2 benen: Probeer met licht gebogen kniën op Uw tenen te gaan staan en *** seconden de ogen te sluiten, zonder het evenwicht te verliezen. De oefening *** herhalen.



Knie - Coördinatie

Uitvalpas: Maak met Uw aangedane been een uitvalpas. Uw rug blijft in verticale positie. De lengte van de uitvalpas bedraagt *** cm. De oefening *** x herhalen. De oefening moet zonder compensatie van arm- en rompbewegingen uitgevoerd worden.