

## Fysiotherapie




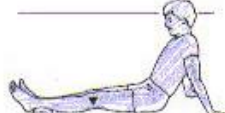
# Oefeningen na voorste kruisband operatie

## Inclusief lijst fysiotherapiepraktijken

### Oefeningen

voor patiënten na een voorste-kruisbandoperatie, acute fase

#### Oefeningen liggend

Beweeg de tenen en voeten op en neer (de benen stil houden).	
Leg uw been gestrekt neer. Druk nu de knieholte naar beneden en span de bovenbeenspieren aan. Trek de tenen hierbij op.	
Trek uw knie rustig op in de richting van de borst. Schuif daarbij met de hak over het bed.	
Op aanwijzing van de fysiotherapeut: Leg uw been gestrekt neer, eventueel met een rolletje onder de enkel, waarna u de knieholte op de onderlaag laat zakken.	

#### Oefening zittend



Zet de voet op de grond. Schuif de voet zo ver mogelijk onder de stoel.

Ga daarna steeds verder op het puntje van de stoel zitten.

#### Het lopen

Onder begeleiding van de fysiotherapeut: belast lopen met krukken.

#### Het traplopen

- Traplopen met aansluitpas (Niet doorlopen, maar bijzetten!).
- Trap op eerst niet geopereerde been.
- Trap af eerst geopereerde been samen met de kruk.
- Met 2 krukken in een hand en 1 leuning.

**Voor alle oefeningen geldt:** Ieder uur oefenen.

- Ga tijdens het oefenen nooit door de pijngrens heen.
- Na ontslag oefeningen thuis voortzetten.

**Veel succes met oefenen!**



### Fysiotherapiepraktijken Voorste-Knienetwerk Noord-Limburg

Woonplaats	Praktijk	Telefoon + website
Baarlo/Venray/Venlo	Knooppunt Centrum voor Gezondheid	☎ 0478 72 99 32 <a href="http://www.knooppunt-centrum.nl">www.knooppunt-centrum.nl</a>
Grubbenvorst Venlo-Blerick	Fy-Fit	☎ 077 463 31 71 <a href="http://www.fy-fit.com">www.fy-fit.com</a>
Helden Panningen	FysioHelden	☎ 077 307 34 35 <a href="http://www.fysiohelden.nl">www.fysiohelden.nl</a>
Horst	Fysiotherapie de Risselt	☎ 077 398 10 23 <a href="http://www.fysiotherapiederisselt.nl">www.fysiotherapiederisselt.nl</a>
Horst	Fysiotherapie Westsingel	☎ 077 398 28 34 <a href="http://www.fysiowestsingel.nl">www.fysiowestsingel.nl</a>
Horst	De Kinesist	☎ 06 19 19 63 63 <a href="http://www.fysiotherapiedekinesist.nl">www.fysiotherapiedekinesist.nl</a>
Panningen Maasbree	Fysiomotion	☎ 077 307 72 13 <a href="http://www.fysiomotion.com">www.fysiomotion.com</a>
Panningen	Fysio-support Peter Slots	☎ 077 308 28 25 <a href="http://www.fysio-support.nl">www.fysio-support.nl</a>
Sevenum Kronenberg	Fysiotherapie Mulders	☎ 077 374 39 66 <a href="http://www.fysiomulders.nl">www.fysiomulders.nl</a>
Sevenum	Fysiq	☎ 077 467 23 28 <a href="http://www.fysiqfitness.nl">www.fysiqfitness.nl</a>
Steijl	FunQtio	☎ 077 373 37 88 <a href="http://www.funqtio.nl">www.funqtio.nl</a>
Velden Oostrum	Vita Compleet	☎ 077 472 24 95 <a href="http://www.vitavelden.nl">www.vitavelden.nl</a>
Venlo-Blerick	Praktijk voor fysiotherapie Munten & Knops	☎ 077 382 71 30 <a href="http://www.fysiotherapievenlo-blerick.nl">www.fysiotherapievenlo-blerick.nl</a>
Venlo/Blerick- Boekend	Vividus	☎ 077 320 17 30 <a href="http://www.vividus-venlo.nl">www.vividus-venlo.nl</a>
Venlo/Venray	Vitaal in Beweging	☎ 0478 52 27 74 <a href="http://www.vitaalnbeweging.nl">www.vitaalnbeweging.nl</a>
Venray	Buitenlust	☎ 0478 55 01 56 <a href="http://www.fysiotherapievenray.nl">www.fysiotherapievenray.nl</a>

### VieCuri Medisch Centrum

#### Locatie Venlo

Tegelseweg 210  
5912 BL Venlo  
☎ (077) 320 55 55

#### Locatie Venray

Merseloseweg 130  
5801 CE Venray  
☎ (0478) 52 22 22

internet: [www.viecuri.nl](http://www.viecuri.nl)