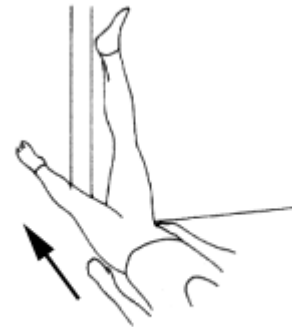


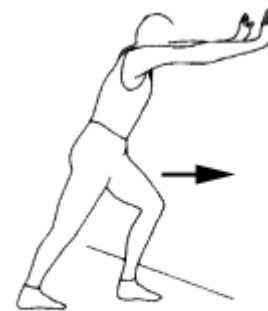
Osgood-Schlatter - revalidatie-oefeningen

1. Hamstring Stretch - Lig op je rug liggen met je billen dicht bij een deuropening, en strek je je benen recht naar voor je. Verhoog uw geblesseerde been en rust het tegen de muur naast de deur frame. Houd deze positie 30 tot 60 seconden, het gevoel een stuk in de achterkant van uw dij. herhaal drie keer.



HAMSTRING STRETCH

2. STANDING SHARK STRETCH - Facing een muur, zet je handen tegen de muur op ongeveer ooghoogte. Houd de ongedeerd been naar voren en je geblesseerde been terug over 12-18 centimeter achter je ongedeerd been. Houd uw geblesseerde been recht en uw hiel op de grond. Vervolgens doen een lichte lange door buigen van de knie van het voorste been. Lean in de muur tot je een rek voelt in je kuit spier. Houd deze positie 30-60 seconden en herhaal 3 keer.



STANDING CALF STRETCH

3. QUADRICEPS STRETCH - Stand zijwaarts tegen een muur, ongeveer een armlengte afstand van de muur, met je geblesseerde been naar de buitenkant. Facing rechtdoor, houd de hand het dichtst bij de muur tegen de muur voor steun. Met je andere hand, pak de enkel van uw geblesseerde been en trek uw hiel omhoog naar je billen. Niet arch of draai je rug. Houd deze positie 30 seconden. Herhaal drie keer.



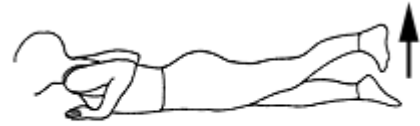
QUADRICEPS STRETCH

4. Straight Leg Raise - Ga op de grond met uw geblesseerde been recht en je andere been gebogen, met je voet plat op de vloer. Beweeg de tenen van uw geblesseerde been naar je zo ver als je kunt, terwijl u op de achterkant van je knie naar beneden en een verstrakking van de spieren aan de bovenkant van uw dij. Hef je been 6-8 cm van de vloer en houd gedurende 5 seconden. Langzaam lager het terug naar de vloer. Herhaal 20 keer.



STRAIGHT LEG RAISE

5. BUIKLIG HIP VERLENGING - Ga op je buik. Knijp je billen samen en hef je been gewond 5-8 cm van de vloer. Houd je rug recht. Houd je been omhoog voor 5 seconden, en dan lager is. Herhaal 10 keer. Do 3 sets van 10.



PRONE HIP EXTENSION