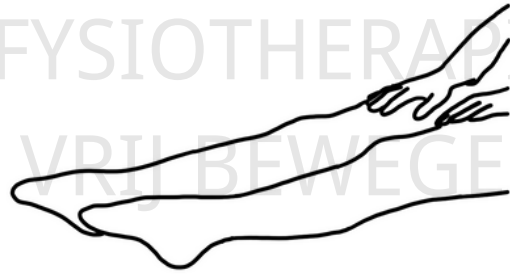


OEFENINGEN ENKEL

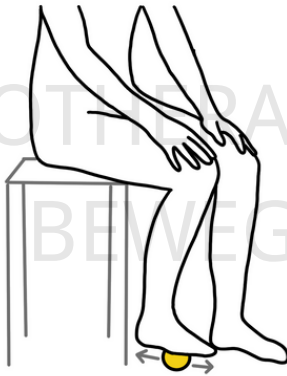
3 sets van 10 herhalingen - 2 keer per dag



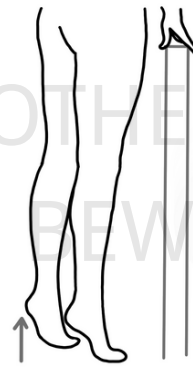
1. Mobiliseren buiging enkel met handdoek



2. Strekken van de enkel



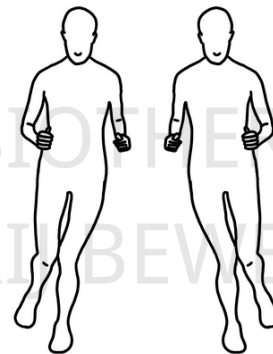
3. Tennisbal rollen



4. Tenenstand



5. Lopen op de tenen



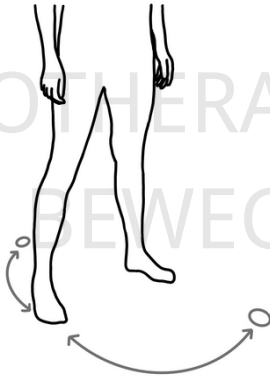
6. Sprongvormen

FYSIOTHERAPIE VRIJ BEWEGEN

Heb je nog vragen? Mail ons: info@fysiotherapievrijbewegen.nl

OEFENINGEN ENKEL

3 sets van 10 herhalingen - 2 keer per dag



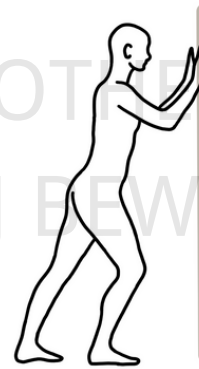
7. Balans: met de klok mee aantikken



8. Voet voor voet lopen



9. Rekken kuitspier
M. Soleus



10. Rekken kuitspier
M. Gastrocnemius

FYSIOTHERAPIE VRIJ BEWEGEN

Heb je nog vragen? Mail ons: info@fysiotherapievrijbewegen.nl