

Oefeningen trap op en af

Oefeningen trap op en af

Trap op

Video voice-over

Houd tijdens het traplopen uw ene hand aan de leuning, en de andere hand aan de kruk. Plaats uw niet-geopereerde been een tree omhoog. Uw kruk en uw geopereerde been volgt.

Trap af

Video voice-over

Houd tijdens het traplopen uw ene hand aan de leuning en de andere hand aan de kruk. Plaats uw kruk en uw geopereerde been een tree omlaag. Uw niet-geopereerde been volgt.

Belangrijk

Tip: neem de andere kruk mee, door deze vast te klemmen onder het handvat van de kruk waarop u steunt.