STEVIG IN JE BASIS

Heupklachten

Lichte beweging helpt uw klachten te verminderen.

Doe deze oefeningen rustig en met aandacht.

1 Bruggetje



Duw uw heupen omhoog en houd uw romp recht.

- 2 sets van 10 herhalingen
- Dagelijks

2 Clamshell



Open uw bovenste knie terwijl uw voeten bij elkaar blijven.

- 2 sets van 12 herhalingen per kant
- Dagelijks

3 Heup strekken staand



Beweeg uw been rustig naar achter zonder uw rug hol te maken.

- 2 sets van 10 herhalingen per kant
- Dagelijks

4 Sta-zit uit stoel



Sta rustig op en ga gecontroleerd weer zitten.

- 2 sets van 10 herhalingen
- Dagelijks

5 Zijwaartse heupstap met elastiek



Stap zijwaarts en houd uw knieën licht gebogen.

- 3 sets van 10 stappen per kant
- 3-4x per week

6 Step-up



Stap op een verhoging en kom rustig terug.

- 3 sets van 10 herhalingen per kant
- 3-4x per week

7 Split squat



Zak rustig door uw benen en houd uw romp recht.

- 3 sets van 8-10 herhalingen per kant
- 3x per week

8 Eenbenige brug



Duw uw heupen omhoog terwijl één been los van de grond blijft.

- 2-3 sets van 8 herhalingen per kant
- 3x per week

- Lichte toename van klachten tijdens oefenen mag, maar dit moet binnen **24 uur** weer afnemen.
- Stop bij duidelijke verergering of twijfel en neem contact op met uw fysiotherapeut.

FYSIOTHERAPIEROCKANJE.NL
0181 404 195
FYSIOTHERAPIE ROCKANJE