

Oefeningen bij het piriformis syndroom

Onderstaande oefeningen zijn goed om te doen bij pijnklachten in de bil regio. Twijfelt u of krijgt u meer last tijdens of na de oefeningen: neem dan contact op met ons centrum. Wellicht zijn er voor uw specifieke geval andere oefeningen wenselijk.



© Fitplan.nl

1. Rekken van de bilspier

Ga op de rug liggen en trek het linkerbeen op. Pak met de rechterhand de linker enkel vast. De linkerhand wordt op de linkerknie gelegd. De linkerhand drukt de knie richting de rechterschouder. De rechterhand trekt de enkel zachtjes naar rechts. Er ontstaat nu rek in de bil, houd deze positie 30 seconden vast.

Herhaal dit 3 keer en wissel indien nodig van zijde.

Uitgangshouding: Liggend op de rug



2. Foam rollen van de diepe bilspier

Ga schuin op de foamroller zitten en plaats de rechter voet over de linker knie en laat de rechterknie naar buiten zakken. Leun licht achter over op de handen. Breng de druk op de rechter bil door wat naar rechts te leunen. Maak nu een kleine rollende bewegingen voor en achterwaarts over de foamroller. Herhaal dit 30 seconden.

Herhaal dit 3 keer en wissel indien nodig van zijde.

Uitgangshouding: Zittend op een foamroller



© Fitplan.nl

3. Rekken van de bilspier

Ga op de rug liggen en trek beide knieën op, de voeten blijven op de grond. Plaats de linkerenkel op de rechterknie. Breng de linkerenkel verder naar beneden tot er rek ontstaat in de bil, trek daarna de rechterknie verder op totdat de rek in de bil groter wordt. Houd deze positie 30 seconden vast.

Herhaal dit 3 keer en wissel indien nodig van zijde.

Uitgangshouding: Liggend op de rug



Fitplan Sport-medisch Centrum Leeuwarden

Orionweg 47
8938 AG Leeuwarden
T : 058 – 266 83 20
E : info@fitplan.nl



Fitplan Sport-medisch Centrum Sneek

Simmerdyk 2
8601 ZP Sneek
T : 0515 – 78 56 47
E : info@fitplan.nl