

Oefeningen bij heupartrose

Onderstaande oefeningen zijn goed om te doen bij artrose in de heup. 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.



© fysiosoft

1. Rugbrug

Lig op de rug met de knieën opgetrokken en de handen naast het lichaam. Houd de rug actief (licht hol en navel licht in). Breng het bekken omhoog. Houd deze positie twee seconden vast en breng het bekken rustig terug naar beneden, raak de grond net aan en breng het bekken terug omhoog.

Herhaal dit 3 series van 10 herhalingen.

Uitgangshouding: Liggend op de rug



© fysiosoft

2. Naar achteren strekken van de heup

Ga rechtop staan en houd de rugleuning van een stoel of de aanrecht stevig vast. Kom op het rechterbeen staan en hef het linkerbeen gestrekt achterwaarts. Let hierbij op dat de rug niet hol wordt. Houd deze positie twee seconden vast.

Herhaal dit 3 series van 10 herhalingen en wissel indien nodig van zijde.

Uitgangshouding: Staand met een stoel



3. Zijwaarts reiken van het been

Ga rechtop staan en houd de rugleuning van een stoel of de aanrecht vast met beide handen vast. Kom op het linkerbeen staan en probeer met het gestrekte rechterbeen zo ver mogelijk zijwaarts te reiken. Probeer uw balans te houden, de handen gebruikt u alleen ter ondersteuning.

Herhaal dit 3 series van 10 herhalingen en wissel indien nodig van zijde.

Uitgangshouding: Stand



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