

Oefeningen bij heupinklemming (FAI)

Vermoeden dat uw heupklachten ontstaan door een inklemming van de heup (FAI)? Doe dan deze oefeningen 2 keer daags!

| | |
|--|--|
|  <p>© fysiosoft</p> | <p>1. Rugbrug Lig op de rug met de knieën opgetrokken en de handen naast het lichaam. Breng het bekken omhoog door de billen en hamstrings aan te spannen. Houd deze positie tien seconden vast en breng het bekken terug naar beneden, raak de grond net aan en breng het bekken terug omhoog.</p> <p>Herhaal 8 keer, neem 45 seconden pauze en doe deze serie nog 2 keer (3 series totaal van 8 herhalingen).</p> <p>Uitgangshouding: Ruglig met opgetrokken benen</p> |
|--|--|

| | |
|--|--|
|  <p>© fysiosoft</p> | <p>2. Rek van beide liezen in ruglig Ga op de rug liggen en trek beide benen op. Leg nu beide voeten tegen elkaar. Laat de knieën naar buiten zakken. Houd deze positie 15-20 seconden vast. Er ontstaat nu rek in beide liezen.</p> <p>Herhaal 5 keer.</p> <p>Uitgangshouding: Ruglig</p> |
|--|--|



© fysiosoft

3. Naar buiten draaien van het been in zijlig

Ga op de niet-pijnlijke zijde liggen en buig beide benen ongeveer 90 graden en plaats de hand onder het hoofd. Zet de andere hand op de aangedane heup. De voeten zijn nog steeds op elkaar. Draai nu de bovenliggende knie naar buiten maar behoud dezelfde hoek in de knie. Let hierbij op dat de u de rug niet roteert. Dit kunt u controleren met de hand die erop ligt.

Herhaal 12 keer, neem 45 sec pauze en herhaal deze serie nog 2 keer (3 series totaal van 12 herhalingen).

Uitgangshouding: Zijlig



© fysiosoft

4. Gestrekt optillen van het been

Ga op de handen en knieën zitten. Zorg dat de handen onder de schouders staan en de knieën onder de heupen. Strek nu het been van de pijnlijke heup achterwaarts en til het zo hoog mogelijk op. Probeer hierbij de onderrug zo recht mogelijk te houden. Het bekken mag hierbij niet zijwaarts bewegen. Houd deze positie twee seconden vast.

Herhaal 12 keer, neem 45 sec pauze en herhaal deze serie nog 2 keer (3 series totaal van 12 herhalingen).

Uitgangshouding: Handen knieën zit



© fysiosoft

5. Buitenkant van het been in stand met steun

Ga naast een stoel staan. Knoop het elastiek aan elkaar zodat er een lus ontstaat. Steek beide benen door de lus en houd steun aan de stoel. Til het been met de pijnlijke heup een klein stukje op en breng het gestrekte been zover mogelijk naar buiten. Zorg dat er spanning op het elastiek blijft. Zorg dat het bekken en de rug in een rechte lijn blijven.

Herhaal 12 keer, neem 45 sec pauze en herhaal deze serie nog 2 keer (3 series totaal van 12 herhalingen).

Uitgangshouding: Stand met steun

Bijzonderheden: Let op: maak het elastiek goed vast! Anders kan het verwondingen veroorzaken



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