

Oefeningen bij HEUPKLACHTEN

Oefening 6

Ga op uw zij liggen en buig het onderste been in heup en knie. Hou het bovenste been gestrekt in de heup en gebogen in de knie. Hef het bovenste been gestrekt naar boven. Ga langzaam terug maar leg het been niet neer.



HERHAAL
DEZE OEFENING:
10x

Oefening 7

Ga op uw zij op de grond liggen en buig het onderste been. Hef het bovenste been gestrekt naar boven. Ga langzaam terug maar leg het been niet neer.

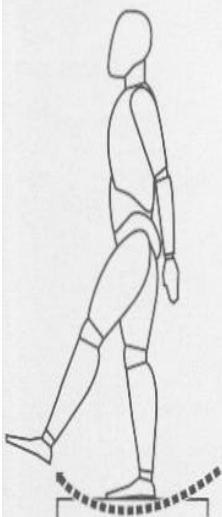


HERHAAL
DEZE OEFENING:
10x

Oefening 8

Ga op één been op een drempel of de onderste traprede staan en laat uw andere been (aan de pijnkant) hangen. Zwaai dat been gestrekt afwisselend naar voren en naar achteren. Blijf daarbij wel goed rechtop staan.

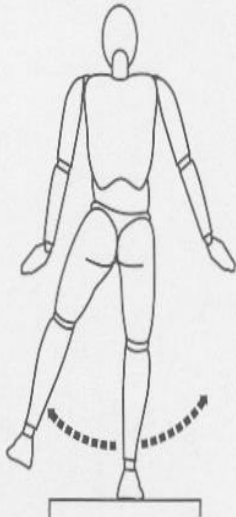
HERHAAL
DEZE OEFENING:
10x



Oefening 9

Ga op één been op een drempel of de onderste traprede staan en laat uw andere been (aan de pijnkant) hangen. Zwaai het been zijwaarts naar buiten en daarna voor uw andere been langs. Blijf daarbij wel goed rechtop staan.

HERHAAL
DEZE OEFENING:
10x



Oefening 10

Ga op één been staan voor een tafel of een stevige stoel. Zwaai het andere been gestrekt naar achter. Blijf daarbij wel goed rechtop staan. Hou het been 5 of 10 tellen in de eindstand en zet het daarna weer terug.

HERHAAL
DEZE OEFENING:
10x



Oefening 11

Ga op één been staan voor een tafel of een stevige stoel. Zwaai het andere been gestrekt zijwaarts naar buiten. Blijf daarbij wel goed rechtop staan. Hou het been 5 of 10 tellen in de eindstand en zet het daarna weer terug.

HERHAAL
DEZE OEFENING:
10x



Oefening 12

Ga op één been staan voor een tafel of een stevige stoel. Buig het andere been vanaf de knie achterwaarts. Beide knieën blijven dus naast elkaar.

HERHAAL
DEZE OEFENING:
10x



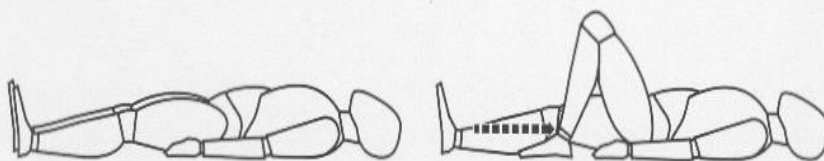
KNIEKLACHTEN

Strek elke knie 30 keer kort en ritmisch.



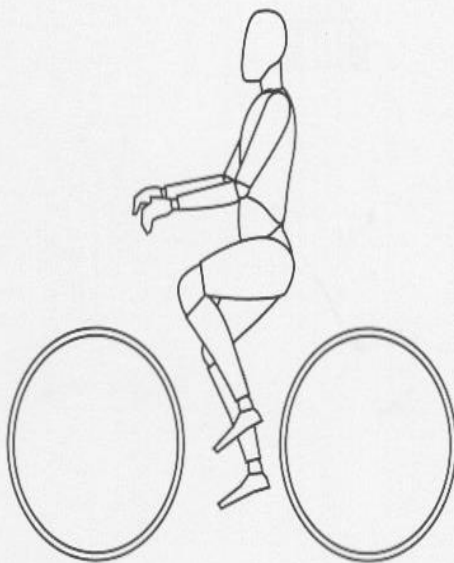
Indien na 3 à 4 weken geen positief resultaat is bereikt, neem dan contact op met uw arts.

Doe deze oefening het liefst 's ochtends meteen na het opstaan. Ga op uw rug liggen en leg beide benen gestrekt neer. Buig van één been de knie terwijl uw voet over de grond glijdt. Strek daarna het been weer waarbij uw tenen naar u toe trekt.



Ga dagelijks in een rustig tempo fietsen gedurende ongeveer 10 tot 15 minuten. Gebruik daarbij de lichtste versnelling en doe het zadel zo hoog mogelijk.

nb. Indien er pijnklachten optreden tijdens of na het fietsen, stop dan met deze dagelijkse oefening.

[illegible]