

# De Heup *mobiliserend*

Dit zijn oefeningen om uw heup soepel te houden. Voer alle oefeningen rustig uit. De oefeningen kosten weinig kracht en mogen geen stekende pijn veroorzaken. De oefeningen mogen meerdere keren per dag uitgevoerd worden.

Zorg voor de juiste omgeving. Let op de ondergrond, gebruik bijvoorbeeld een matje of een handdoek voor grond oefeningen en zoek een steunpunt voor oefeningen op 1 been. Draag comfortabele kleding, zodat u vrijuit kunt bewegen. Voer alle oefeningen rustig uit. Bouw de oefeningen geleidelijk op.

Bij hevige pijn: stop met oefenen. Het kan zijn dat u de oefeningen niet goed uitvoert of dat de oefening niet geschikt is voor u.

Succes!

## 1. FLEXIE HEUP



**Uitgangshouding:** Ruglig

**Uitvoering:** Buig het been rustig naar u toe en houd enkele seconden vast. Strek het been vervolgens weer naar een de begin positie

**Aantal herhalingen:**

## 2. EXTENSIE HEUP



**Uitgangshouding:** Staand

**Uitvoering:** Breng het been gestrekt naar achter, u kunt met de bal van de voet steun houden op de grond. Neem geen steun op het been wat u naar achter brengt.

**Aantal herhalingen:**

## 3. EXOROTATIE EN ENDOROTATIE HEUP



**Uitgangshouding:** Buiklig

**Uitvoering:** Ga op de buik liggen en breng het onderbeen in 90 graden, hierbij wijst de hak naar het plafond. Beweeg vervolgens het onderbeen naar binnen en/of naar buiten.

**Aantal herhalingen:**

## 4.ZWAAI OEFENING



**Uitgangshouding:** Staand

**Uitvoering:** Zorg voor ondersteuning, neem gewicht op het standbeen en zwaai het been dat u wilt mobiliseren rustig van voor naar achter. Probeer deze oefening zo ontspannen mogelijk te doen.

**Aantal herhalingen:**