



Bewegingsoefening voor heupklachten 3

Benodigheden:

Oefenmatje.

Vorzorgsmaatregelen:

Wanneer u heupklachten heeft, bezoek dan uw therapeut voordat u doorgaat met de oefeningen.

Uitgangspositie:

Buikligging.

Uitvoering:

Buig beide benen en beweeg beide benen vervolgens zover mogelijk naar buiten, richting de vloer en daarna zo ver mogelijk naar binnen. Houd telkens de eindpositie 3 seconden vast en focus op een langzame beweging.

Herhalingen:

10-15x

Sessies:

3x

Rust tussen sessies:

10-20 seconden.

Frequentie:

1 tot 2 keer per dag (tenzij uw therapeut anders adviseert).

Bij gebrek aan beweging kunnen er stijfheidsklachten optreden. Daarnaast kunnen bestaande klachten

verergeren wanneer er niet voldoende wordt bewogen. Bewegingsoefeningen voor de heup zorgen voor het behouden of vergroten van de beweeglijkheid. Bespreek altijd eerst met uw fysiotherapeut, oefentherapeut of chiropractor welke bewegingsoefeningen u kunt doen.

Zoek een therapeut bij u in de buurt

Aandachtspunt:

Deze relatief makkelijke oefening voor de heup zorgt voor een betere beweeglijkheid. Indien u heupklachten zoals stijfheid, pijn en/of andere klachten ervaart, raadpleeg dan altijd eerst uw therapeut voor advies.

Deze oefening kan helpen bij onderstaande klachten

- Mechanische heupklachten, artrose
- Slijmbeursontsteking, peesontsteking

Let op:

Deze oefening kan alleen worden geadviseerd door een fysiotherapeut, oefentherapeut, chiropractor of (huis)arts. [Klik hier voor een bij MijnOefening aangesloten therapeut.](#)



Algemene tips voor het uitvoeren van oefeningen voor de heup

1. **Frequentie:** Bewegingsoefeningen voor heup zijn effectief bij het verminderen van spierspanning. Twee keer per dag afwisselend met andere bewegingsoefeningen kan effectief zijn in het verbeteren van uw klacht. Bespreek uw klachten altijd met uw therapeut alvorens u de oefeningen gaat uitvoeren.
2. **Combineren:** Voer niet één bewegingsoefening per sessie uit, maar combineer meerdere oefeningen voor een groter effect. U wordt geadviseerd om minimaal 3 oefeningen te doen.
3. **Warming up:** Voor deze oefening is het niet nodig om een warming up uit te voeren. Deze oefening is namelijk laag intensief en kan prima worden uitgevoerd als u net begint met bewegen.

4. **Heupklachten:** Pijn is een waarschuwingssignaal van het lichaam. Negeer de pijn nooit, bespreek de pijn met uw therapeut om verergering van klachten te voorkomen.
5. **Snelheid:** Bij deze bewegingsoefeningen is het van belang dat u niet te snel wilt bewegen. Voer de oefening rustig en gecontroleerd uit.
6. **Blijf alert:** Wanneer u de oefening vaak heeft gedaan, loopt u risico om de oefening op de automatische piloot uit te voeren. Houd uw focus op de aan te spannen spieren en de beweging die u maakt.
7. **Vrij bewegen:** Voer de oefening altijd uit op een vlakke ondergrond met genoeg ruimte om vrij te bewegen.

Risico's voor heupklachten

Heupklachten kunnen geleidelijk ontstaan, of plotseling pijnklachten geven. Vervolgens zal het lichaam de zwakke plek willen beschermen tegen mogelijke beschadiging. Dit doet het lichaam door spieren rondom het aangedane gebied te verkrampen, zodat de rug niet een verkeerde beweging kan maken waardoor het nog meer zou kunnen beschadigen. Vaak is dit de reden van een bewegingsbeperking in de heup. [Klik hier](#) voor meer informatie over houding en beweging.

Wist u dat?

Heupklachten komen zeer vaak voor. De meeste mensen hebben wel eens last van pijnklachten in de heup door bijvoorbeeld te lang sporten, waardoor ze worden belemmerd in het dagelijks leven. Gelukkig zijn deze klachten over het algemeen goed te behandelen!

Wilt u de plaatjes erbij?

Ja, met plaatjes Ja, met plaatjes Nee, zonder Nee, zonder