



Rekoefening voor heupklachten 2

Benodigdheden:

Geen.

Vorzorgsmaatregelen:

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

Uitgangspositie:

Staan, benen gespreid.

Uitvoering:

Buig één knie en verplaats het gewicht op dit been. Het andere been wordt automatisch gestrekt. Buig de knie nog iets verder, u zult spanning voelen aan de binnenkant van het gestrekte bovenbeen. Houd 15-20 seconden vast en ontspan.

Herhalingen:

3x beiderzijds.

Sessies:

3x

Rust tussen sessies:

15-20 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. Rekoefeningen voor de rug zorgen voor het behouden of vergroten van de beweeglijkheid. Bespreek altijd eerst met uw fysiotherapeut, oefentherapeut of chiropractor welke rekoefeningen u kunt doen.

Zoek een therapeut bij u in de buurt

Aandachtspunt:

Deze relatief makkelijke rekoefening zorgt voor een betere beweeglijkheid van de heup. Het is belangrijk dat u rek voelt, maar niet geforceerd naar de eindpositie beweegt. Teveel rek kan juist averechts werken. 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:** Rekoefeningen voor heup zijn effectief bij het verminderen van spierspanning. Twee keer per dag afwisselend met andere rekoefeningen 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 rekoefening 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 wordt het aangeraden om een warming up uit te voeren. Voer een aantal bewegingsoefeningen uit voordat u begint met rekoefeningen.
4. **Heupklachten:** Pijn is een waarschuwingssignaal van het lichaam. Negeer nooit de pijn, bespreek deze met uw therapeut om verergering van klachten te voorkomen.
5. **Snelheid:** Bij deze rekoefeningen 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 te rekken 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