



## Spierversterkende oefening voor heupklachten 2

### Benodigheden:

Oefenmatje.

### Vorzorgsmaatregelen:

Wanneer u heupklachten heeft, bezoek dan uw fysiotherapeut, oefentherapeut of chiropractor voordat u doorgaat met de oefeningen.

### Uitgangspositie:

Zijligging.

### Uitvoering:

Buig de onderste heup en knie. Buig vervolgens ook de bovenste knie, echter blijft de bovenliggende heup blijft ongebogen. Beweeg het bovenste been recht omhoog. Hou de eindpositie 3 seconden vast. Beweeg langzaam naar beneden, het been blijft van de grond.

### Herhalingen:

10-15x

### Sessies:

3x

### Rust tussen sessies:

10-20 seconden.

### Frequentie:

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

Bij deze spierversterkende oefening voor de heup beweegt het been van voor naar achter, terwijl u op de zij ligt. De zwaartekracht zorgt ervoor dat deze beweging moeilijker is om vol te houden.

Zoek een therapeut bij u in de buurt

## Aandachtspunt:

Deze spierversterkende oefening draagt bij aan het versterken van de heupspiieren. Het is van groot belang dat de druk rustig wordt opgebouwd. 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:** Het is niet altijd nodig om allen oefeningen dagelijks uit te voeren. Spierversterkende oefeningen voor heup zijn effectief bij het versterken van de heupspiieren. Lees goed de instructie voordat u met de oefeningen begint.
2. **Combineren:** Voor een groter effect van de oefening, kunt u meerdere oefeningen combineren. U wordt geadviseerd om minimaal 3 oefeningen te doen. Bespreek met uw therapeut welke oefeningen voor u zijn geschikt.
3. **Warming up:** Voor deze oefening is het van belang om een warming up uit te voeren. Deze oefening is namelijk belastend voor het lichaam en zal daarom niet worden aangeraden als u net begint met

bewegen.

4. **Heupklachten:** Pijn is een waarschuwingssignaal van het lichaam. Negeer de pijn nooit, bespreek deze klachten met uw therapeut om verergering te voorkomen.
5. **Snelheid:** Bij deze spierversterkende oefeningen 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