



Spierversterkende oefening voor heupklachten 11

Benodigheden:

Geen.

Vorzorgsmaatregelen:

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

Uitgangspositie:

Stand, op een traptrede.

Uitvoering:

Houd uw andere been op de grond. Strek uw knie waardoor u van de grond komt. Houd uzelf horizontaal voor 5 seconden. Beweeg langzaam terug naar de beginpositie.

Herhalingen:

10-15x

Sessies:

3x

Rust tussen sessies:

10-20 seconden.

Frequentie:

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

Gebrek aan beweging, maar ook overbelasting is vaak de oorzaak van heupklachten. De samenwerking van spieren kan worden verbeterd door oefeningen. Bespreek altijd eerst met

uw fysiotherapeut, oefentherapeut of chiropractor welke bewegingsoefeningen u kunt doen.

Zoek een therapeut bij u in de buurt

Aandachtspunt:

Deze spierversterkende oefening draagt bij aan het versterken van onder andere de heupspieren. 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:** Spierversterkende oefeningen voor heup zijn effectief bij het versterken van de heupspieren. Het is niet altijd nodig om alle oefeningen dagelijks uit te voeren. 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 nooit de pijn, bespreek deze klachten met uw therapeut.
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