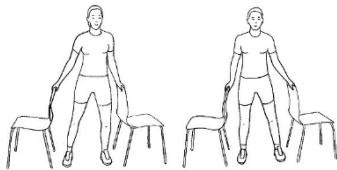


Øvelser for hofteopererte

Utgangstilling: Stående med støtte i stol eller lignende

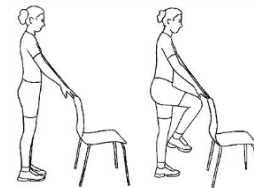
Gjør hver øvelse 8-10 ganger



Litt avstand mellom føttene, strake ben. Før hele vekten over på høyre ben, så på venstre.



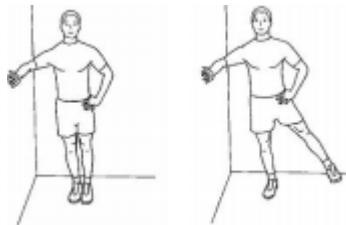
Opp på tå, senk ned. Opp på hæl, senk ned.



Bøy opp i hofteledd på operert ben og senk rolig ned igjen. NB! det andre benet forblir strakt



Bøy hofter og knær, «skyt» baken ut som om du skal sette deg ned, og strekk opp igjen.



Før det opererte benet ut til siden og tilbake igjen. Tærne skal peke rett frem. NB! overkroppen skal stå i ro.



Før benet bakover med strakt kne. Stram setemuskulaturen. NB! ikke len deg framover.



 [Vis video](#)