

Øvelser for hofteopererte

(som skal avlaste)

Gjør hver øvelse 8-10 ganger



Låret hviler på stolsetet, løft hælen opp fra underlaget til full strekk i kneleddet, senk hælen rolig ned til gulvet igjen.



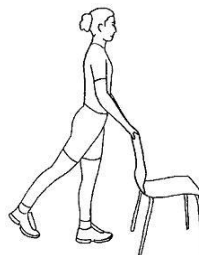
Bøy opp i hofteledd på operert ben og senk rolig ned igjen.

OBS! Det andre benet forblir strakt.



Løft det opererte benet ut til siden og senk det ned igjen

OBS! Overkroppen skal stå i ro.



Løft benet bakover med strakt kne.

OBS! Ikke len deg framover.



 [Vis video](#)