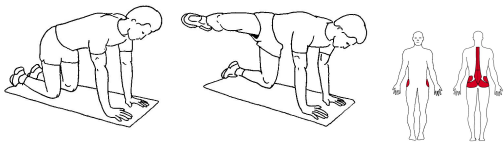


Dette er øvelser for behandling og smertelindring for laterale hoftesmerter.

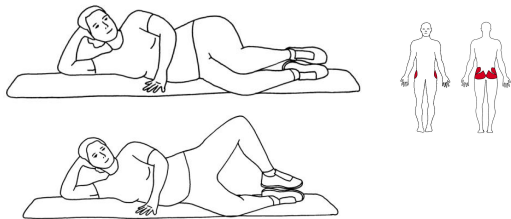


1. Firfotstående benhev ut

#32

Stå på alle fire. Løft det ene benet ut til siden, mens bekkenet holdes stabilt. Hold ytterstilling 2-3 sekund og senk benet. Gjenta på motsatt side..

Repetisjoner: 15-20



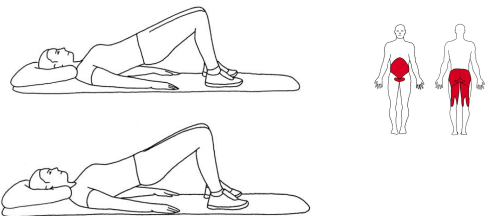
2. Sideliggende kamskjell

#13167

Ligg på siden og støtt hodet mot den ene hånden. Trekk bena litt imot deg slik at du har bøy i både knær og hofter. Løft det øverste kneet og roter benet utover, mens du holder føttene samlet. Gjenta mot motsatt side.

*Progresjon med strikk og samme utførelse

Repetisjoner: 15-20

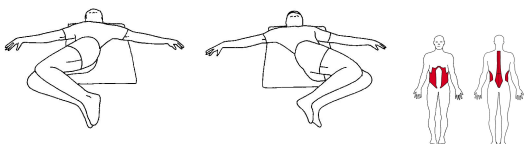


3. Skulderbro m/ bekkenrist

#12418

Ligg på ryggen med bøy i hofter og knær, fotsålene i gulvet. Løft bekkenet opp fra underlaget og rist i 5 sekunder. Senk så bekkenet ned igjen.

Repetisjoner: 10-15

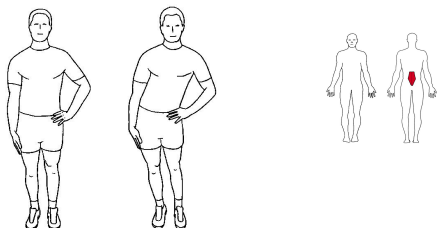


4. Ryggliggende rotasjon av korsrygg

#7643

Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hendene ut til siden. Vend håndflatene ned og hold benene samlet. La knærne falle kontrollert til siden og bruk bukmusklene til å trekke de opp igjen samtidig som du presser korsryggen mot underlaget.

Varighet: 1 min 0 sek

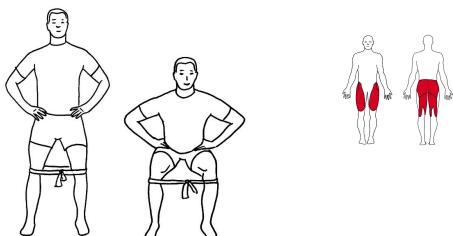


5. Sideglidning mot venstre/høyre

#3011

Stå med føttene i ca. hoftebreddes avstand og plassér hånden i siden. Skyv bekkenet ut til side, samtidig som du forsøker å holde skuldrene vannrett. Hold ytterposisjonen i 1-2 sek. og vend helt tilbake til utgangsposisjonen. Gjenta mot motsatt side.

Sett: 2 , Repetisjoner: 15



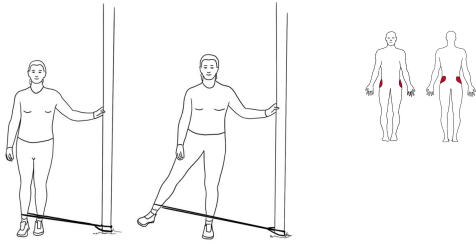
6. Knebøy m/miniband

#9254

Stå med hoftebredde avstand mellom bena og et strikk rundt begge knær. Bøy deg ned til du har ca 90 grader i hofter og knær. Knær og tær peker rett frem. Ha spenning i strikken hele tiden slik at du unngår at knærne faller inn mot midten. Skyv deg rolig opp til utgangsstilling igjen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10-15



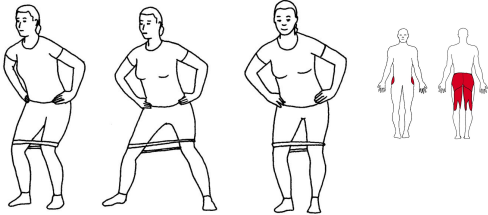


7. Hofteabduksjon med strikk

#13580

Fest strikken lavt og rundt den ene ankelen. Før det aktive benet ut til siden og opp. Hold kroppen fiksért under øvelsen.

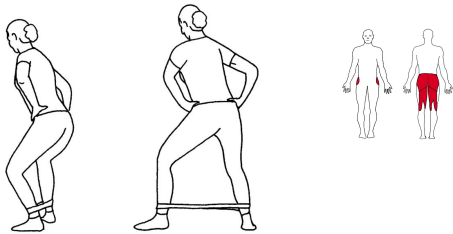
Sett: 3 , Repetisjoner: 10-15



8. Sideveis gange m/miniband rundt lår

#12570

Plasser et miniband rundt lårene og still deg i en bredbeint posisjon slik at du får godt spenn i minibandet. Bøy lett i hofter og knær og plasser hendene på hoftene. Gå sideveis samtidig som du hele tiden beholder et spenn i minibandet, samt lett bøy i hofte og knær.



9. Monster Walk bakover m/miniband

#12567

Plasser et miniband rundt ankene og still deg i en bredbeint posisjon slik at du får godt spenn i minibandet. Bøy lett i hofter og knær og plasser hendene på hoftene. Gå bakover samtidig som du beholder god avstand mellom føttene, spenn i strikken og lett bøy i hofte og knær.

