

Oefenprogramma heup

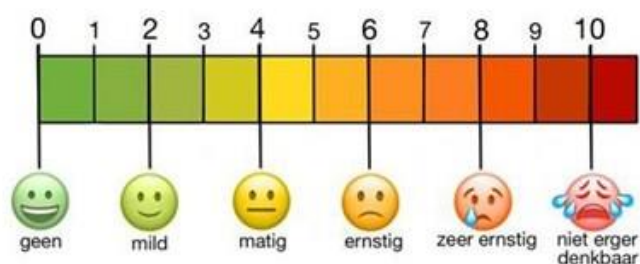
Fysiotherapie Badhoevedorp

Voor wie: Dit oefenprogramma is geschikt voor de meeste klachten aan de heup. De heup is een vrij stabiel gewricht met een kop en een kom die goed in elkaar voegen. Artrose is een veel voorkomende klacht van de heup. Hierbij is het vooral belangrijk de eindstanden van de heup goed op te blijven zoeken en te blijven bewegen. Een andere veelvoorkomende klacht is overbelasting. Het gewricht als geheel is heel stabiel, zeker als je op twee benen staat, maar met lopen, rennen of staan op 1 been zorgen de spieren dat het bekken niet scheef zakt. Als deze spieren niet sterk genoeg zijn, raken ze snel overbelast. Hierbij is het belangrijk dat de spieren rondom de heup rustig opgetraind worden.

Uitleg programma: Het programma bestaat uit verschillende niveaus. Wanneer je veel klachten hebt, is het raadzaam om met niveau 1 te beginnen, als je al meer controle hebt, kun je in niveau 2 instappen. Elke keer als de oefeningen een week goed gaan zonder pijn (op een schaal van 0-10 een 0 of 1), kun je opbouwen naar moeilijkere oefeningen. Niet alle oefeningen in elk niveau zullen meteen goed gaan. Maak ook daar een keuze in en wacht misschien met sommige, of combineer 2 niveaus.

Regels voor het oefenen:

1. Pijn tijdens het oefenen: De heup mag iets gevoelig zijn tijdens het oefenen (op een schaal van 0-10 een 2 of 3), maar moet binnen een minuut weer wegtrekken als een oefening klaar is. Doet dat het niet, probeer dan een lichtere oefening of minder herhalingen te maken en wacht tot de pijn wegtrekt voor je weer verder gaat.
2. Pijn na het oefenen: Soms heb je de dag na het oefenen juist meer klachten, dit kan zeker het geval zijn als je een programma voor de eerste keer doet. Binnen 24 uur moeten deze klachten weer verdwijnen. De keer erna kun je kijken of je de oefeningen iets verlicht door minder herhalingen te maken. Nemen de klachten niet binnen 24 uur af? Neem dan 1 of 2 dagen extra rust van het oefenen en pas het programma iets aan.












Bij twijfel of advies, neem contact op met de huisarts of met de praktijk: 020-3581615. Ook als je onzeker bent of dit oefenprogramma voor jou geschikt is, bel gerust. Veel succes!

Niveau 1

	Uitleg oefening:	Afbeelding:
Oefening 1	<p>Bekken kantelen in ruglig: Je ligt op de rug met de knieën gebogen en de rug en schouders ontspannen. Afwisselend maak je een bolle rug en een holle rug, niet door je rug te spannen, maar met je heupen. De rug beweegt alleen mee.</p> <p>15x</p>	
Oefening 2	<p>Bekken zijwaarts kantelen: Je ligt op de rug met je benen gestrekt. Je maakt om de beurt het ene been iets langer dan de ander. Span je buikspieren licht aan, waardoor je rug niet (te veel) los komt van de grond.</p> <p>15x</p>	
Oefening 3	<p>Bekkenbrug: Je ligt op de rug met de knieën gebogen. Je kantelt je bekken naar bolle houding en tilt deze vanuit de heupen en buik van de grond. De rug is ontspannen en beweegt alleen mee.</p> <p>3x 10 herhalingen, tussendoor 1 minuut rust</p>	
Oefening 4	<p>Holle bekkenbrug: Herhaal de vorige oefening, maar maak de rug nu helemaal hol, met de heupen zo hoog mogelijk.</p> <p>10x</p>	
Oefening 5	<p>Fietsen met 1 been: Je ligt op de rug met de knieën gebogen en de buikspieren iets aangespannen zodat je onderrug op de grond blijft. Met 1 been maak je een grote fietsbewegingen.</p> <p>3x 10 herhalingen links en rechts, tussendoor 1 minuut rust</p>	
Oefening 6	<p>Zwaai vanaf de zij en zwaai vanuit gestrekte ligging op de buik 1 been zo veel mogelijk omhoog</p> <p>3x 10 herhalingen links en rechts op de zij 3x 10 herhalingen links en rechts op de buik</p>	
Oefening 7	<p>Bekken kantelen in zit: In zittende positie maak je een holle en een bolle rug. Om goed vanuit je bekken te bewegen, zet je handen op je heupen en/of voel dat over je zitbotten heen beweegt met het kantelen.</p> <p>15x</p>	
Oefening 8	<p>Kleine squat: Begin in stand en zak een klein stukje door de knieën, beweeg de heupen goed naar achter en strek weer op. Er mag steun genomen worden met de handen.</p> <p>3x 10 herhalingen, tussendoor 45 sec. rust</p>	







Niveau 2

	Uitleg oefening:	Afbeelding:
Oefening 1	Squat: Begin in stand en zak door de knieën. Beweeg de heupen goed naar achter en strek weer op. -als deze oefening goed gaat, kun je hem eventueel verzwaren met extra gewicht <i>3x 10 herhalingen, tussendoor 45 sec. rust</i>	
Oefening 2	Heupbuigingen: Sta rechtop en buig vanuit de heupen met een rechte rug een stukje naar voren en weer terug. Duw met het terugbewegen je heupen naar voren en span je buikspieren aan. <i>3x10 herhalingen, tussendoor 45 sec. rust</i>	
Oefening 3	Krukje aantikken en terug. Steun met de handen mag met de tijd afgebouwd worden. Zet de voeten een stukje uit elkaar en zorg dat je niet 'slingert' van links naar rechts. <i>3x 10 herhalingen, tussendoor 45 sec. rust</i>	
Oefening 4	Zwaaien: In stand eerst het ene been een x aantal keer naar achter zwaaien en dan het anderen. Herhalen voor de zijwaartse beweging. Let op een rechte houding van het lichaam.	
Oefening 5	Stap + iets doorzakken: In stand stapt u naar voren en zakt u een klein stukje door de knieën, dit wisselt u af links en rechts (kan ook lopend en elke stap iets doorzakken). De rest van het lichaam houdt u rechtop. <i>3x 5 links en 3x 5 rechts, 30 sec. rust tussendoor</i>	
Oefening 6	Lopen op de tenen en lopen op de hakken. <i>3x10 meter, 30 sec. rust tussendoor</i>	
Oefening 7	Staan op 1 been: tol 1 knie hoog op en hou de balans. Mag in het begin met steun. Probeer enkel, knie, heup en schouder in 1 verticale lijn te houden. -Als het goed gaat, kun je met ogen dicht oefenen <i>3x 20 sec.</i>	
Oefening 9	Superman: Vanuit de positie op handen en knieën strek je 1 arm en je tegenovergestelde been uit en houd je 5 tellen vast. <i>3x5 herhalingen links en rechts, tussendoor 1 minuut rust</i>	
Oefening 10	Vanuit gestrekte positie, op de buik of staan, beweeg de heupen naar voren en hou een paar tellen vast. <i>10x</i>	

Niveau 3

	Uitleg oefening:	Afbeelding:
Oefening 1	Krab-loop: in een squat-positie (door de knieën, heupen naar achter) worden zijwaartse stappen gezet <i>3x10 meter, 30 sec. rust tussendoor</i>	
Oefening 2	Loop door de huiskamer en bij elk stap til je 1 knie omhoog en hou je het lichaam even stil. Blijf bij de laatste stap zo lang mogelijk stil staan. Eventueel met ogen dicht. -Als dit goed gaat kunt u deze oefening ook afwisselen door terug naar achteren te lopen <i>3x 10 meter + 20 sec. stil</i>	
Oefening 3	Lunge: Begin in stand en zet een grote stap, zak door beide knieën maar houd het bovenlichaam rechtop. Span licht de buikspieren aan terwijl je omhoog en omlaag beweegt. <i>3x10 herhalingen links en rechts, tussendoor 45 sec. rust</i>	
Oefening 4	Step up: Een verhoging op- en weer afstappen. Begin met een lage verhoging. <i>3x 5 herhalingen links en rechts, 30 sec. rust tussendoor</i>	
Oefening 5	Heupheffers: Ga staan op de zijkant van een verhoging en maak je ene been vervolgens langer dan je andere been. De knieën blijven gestrekt, de beweging vindt plaats vanuit de heupen. <i>3x10 herhalingen links en rechts, tussendoor 30 sec. rust</i>	
Oefening 6	Fietsen 2 benen: Je ligt op de rug met de knieën gebogen, voeten van de grond en de buikspieren iets aangespannen zodat je onderrug op de grond blijft. Met 2 been maak je een fietsbewegingen. <i>3x10 herhalingen links en rechts, tussendoor 1 minuut rust</i>	
Oefening 7	Korte zijplank: ga staan in zijplank met de knieën gebogen. Beweeg de heupen richting de grond en weer terug. <i>3x10 herhalingen links en rechts, tussendoor 1 minuut rust</i>	
Oefening 8	Planken: Begin op onderarmen en knieën, hou een rechte rug (buikspieren span je iets aan) en strek de benen tot je op je tenen staat. <i>3x 15 sec. (mag langer als je de houding netjes aan kan houden), tussendoor 1 minuut rust</i>	

Niveau 4 (Extra)

	Uitleg oefening:	Afbeelding:
Oefening 1	Schaatspassen: begin met de voeten bij elkaar, stap met 1 been naar buiten, tik met het andere been het eerste been aan en zet deze ook voor naar buiten en herhaal. <i>3x10 meter, 30 sec. rust tussendoor</i>	
Oefening 2	Staan op 1 been + variatie: Plaats voor je of om je heen een aantal voorwerpen. Tik deze aan met je ene been en hou met de andere balans. Kom na elk aantikken terug in de startpositie. <i>3x 1 min. links en rechts, tussendoor 1 . rust</i>	
Oefening 3	Grond aantikken op 1 been: Je begint in stand met 1 been gebogen, voor je zet je een voorwerp die je aantikt. Na elk aantikken strek je met je lichaam omhoog en til je de knie op. <i>3x 5 herhalingen links en rechts, tussendoor 45 sec. rust.</i>	
Oefening 4	Sprongvormen: 1)Opspringen verhoging, terug stappen. 2)Afspringen verhoging, op stappen. <i>Opbouwen in verhoging, let op: Knieën niet voorbij de tenen, verend landen in een squat-positie.</i> 3) Zelfde als 1 en 2, maar landen met 1 been. <i>3x 10 herhalingen, tussendoor 1 minuut rust</i>	
	Bekkenbrug+ variatie: Je kantelt je bekken naar bolle houding en tilt deze vanuit de heupen van de grond. Til nu om de beurt 1 voet van de grond. Hou de voeten uit elkaar bij het terugzetten de rug stil. <i>3x 5 herhalingen links en rechts, tussendoor 1 minuut rust</i>	
Oefening 7	Planken + variaties: Neem de plankpositie aan. Variatie 1: Til om de beurt een voet op. Variatie 2: tik met 1 hand opzij. <i>3x 15 sec. (mag langer als je de houding netjes aan kan houden), tussendoor 1 minuut rust</i>	
Oefening 8	<i>Korte zijplank + variaties: ga staan in zijplank met de knieën gebogen, 1 arm en 1 been uitgestrekt. Tik met de elleboog de knie aan en strek weer uit.</i> <i>3x10 herhalingen links en rechts, tussendoor 1 minuut rust</i>	