

Let øvelse

Mellem øvelse

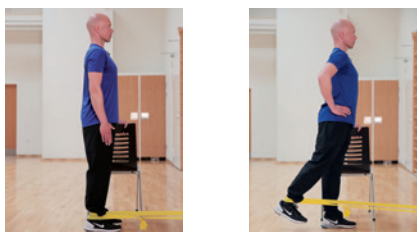
Svær øvelse

Øvelse 1A - Let



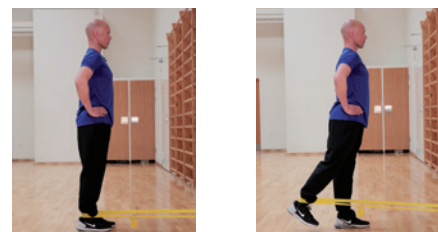
Læg dig på ryggen med let bøjede ben og en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Spænd i sæde- og lårmusklerne, og løft bækkenet og den nederste del af ryggen så højt, du kan. Hold stillingen kort. Vend tilbage til udgangsstillingen, og gentag øvelsen.

Øvelse 1B - Mellem



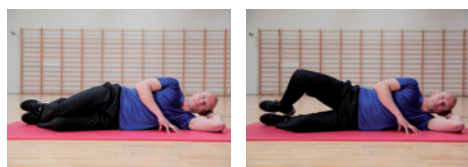
Fastgør elastikken i en dør eller ribbe og om din ene ankel. Gå lidt tilbage, så elastikken strammes. Støt dig op ad døren eller på en stol ved siden af dig. Stil dig med en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Før benet bagud, så langt som du kan, mens du holder overkroppen lodret. Hold stillingen kort. Vend tilbage til udgangsstillingen, og gentag øvelsen.

Øvelse 1C - Svær



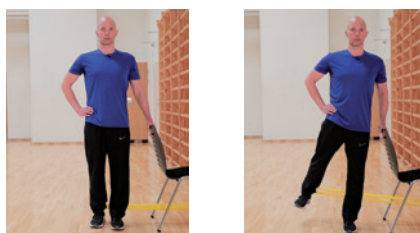
Fastgør elastikken i en dør eller ribbe og om din ene ankel. Gå tilbage, så elastikken strammes. Stil dig med en hoftebreddes afstand mellem fødderne, og placer hænderne i siden. Før benet bagud, så langt som du kan, mens du holder overkroppen lodret. Hold stillingen kort. Vend tilbage til udgangsstillingen, og gentag øvelsen.

Øvelse 2A - Let



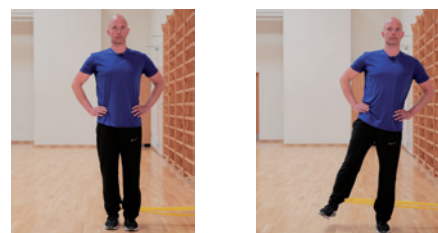
Læg dig på siden med let bøjede ben. Løft benet op, så højt du kan, med samlede hæle og uden at dreje i kroppen. Hold stillingen kort. Vend tilbage til udgangsstillingen, og gentag øvelsen.

Øvelse 2B - Mellem



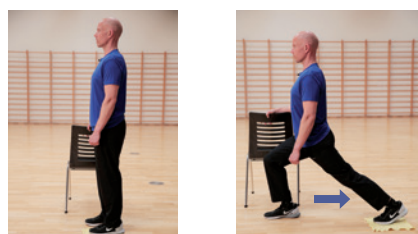
Fastgør elastikken i en dør eller ribbe og om din ene ankel. Gå lidt til siden, så elastikken strammes, og placer en hånd på døren eller en stol, så du har støtte under øvelsen. Stil dig med en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Før benet ud til siden, så langt som du kan, mens du holder overkroppen lodret. Hold stillingen kort. Vend tilbage til udgangsstillingen, og gentag øvelsen.

Øvelse 2C - Svær



Fastgør elastikken i en dør, ribbe eller bordben og om din ene ankel. Gå så langt væk, at elastikken strammes. Stil dig med en hoftebreddes afstand mellem fødderne, og placer hænderne i siden. Før benet bagud, så langt som du kan, mens du holder overkroppen lodret. Hold stillingen kort. Vend tilbage til udgangsstillingen, og gentag øvelsen.

Øvelse 3A - Let



Lav øvelsen på et glat gulv, og placer evt. en klud under den ene fod. Stil dig med en hoftebreddes afstand mellem fødderne, og støt dig til en stoleryg. Lad den ene fod glide bagud, så langt som du kan, så vægten overføres til det andet ben. Sørg for, at knæet er på linje med foden. Hold stillingen kort. Vend tilbage til udgangsstillingen, og gentag øvelsen.

Øvelse 3B - Mellem



Lav øvelsen på et glat gulv, og placer evt. en klud under den ene fod. Stil dig med en hoftebreddes afstand mellem fødderne, og placer hænderne i siden. Lad den ene fod glide bagud, så langt som du kan. Sørg for, at knæet er på linje med foden. Hold stillingen kort. Vend tilbage til udgangsstillingen, og gentag øvelsen.

Øvelse 3C - Svær



Stil dig med hoftebreddes afstand mellem fødderne. Tag et langt skridt fremad med det ene ben, så du falder fremad, og vægten overføres til det forreste ben. Sørg for, at knæet er på linje med foden. Hold stillingen kort. Vend tilbage til udgangsstillingen, og gentag øvelsen.

VEJLEDNING TIL TRÆNINGSPROGRAMMET

- ▶ Du kan bruge øvelserne, hvis du har lette hoftesmerter
- ▶ Få evt. din læge eller fysioterapeut til at vurdere, om du kan træne selv
- ▶ Se [introduktionsvideoen](#) på patienthaendbogen.dk, inden du går i gang
- ▶ Træningselastikken fås med forskellig modstand (farve) i sportsbutikker eller webshops
- ▶ Start på det letteste niveau (A) og øg herefter gradvist sværhedsgraden
- ▶ Sørg for at komme igennem alle tre øvelser (øvelse 1, 2 og 3) i programmet i løbet af en dag
- ▶ Det er ikke sikkert, at du er på samme niveau (A, B eller C) i de tre øvelser
- ▶ Husk også at få lavet anden almindelig fysisk aktivitet som at gå ture eller cykle, det virker lindrende på dine smerter

For hver enkelt øvelse gælder

- ▶ Lav bevægelserne i et roligt tempo, så musklerne spændes og udtrættes under øvelsen
- ▶ Lav øvelsen 3 til 4 gange om ugen – f.eks. hver anden dag
- ▶ Du skal kunne udføre 3 sæt af 10 gentagelser af øvelsen med god kontrol på samme dag, og uden at dine smerter forværres, inden du går videre til næste niveau
- ▶ Forværres dine smerter væsentligt, og falder de ikke til ro kort tid (1-2 timer) efter træning, træner du måske på for højt niveau
- ▶ Øvelsen skal udføres på både venstre og højre side for at sikre en god symmetri



Brug QR-koden til at gå til hofteøvelser
på Patienthåndbogen på sundhed.dk