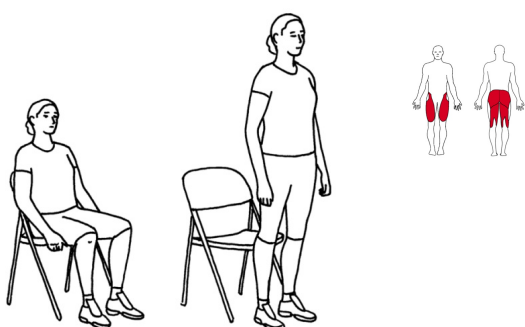


Øvelsene har i hensikt å styrke muskulaturen rundt hoftene, samt gradvis øke kapasiteten/toleransen til omkringliggende strukturer (sener/senefester). Øvelsene kan medføre smerter/ubehag under utførelse, men disse skal ligge på et "akseptabelt nivå". Dosering er kun veiledende, juster ned dersom du opplever økte smerter i etterkant (på natten eller neste dag). Gjennomfør øvelsene 4-7 ganger i uken. Ved behov velg deg ut 3-4 øvelser.

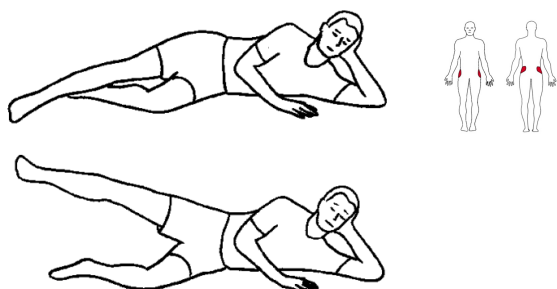
I tillegg til øvelser, vil det å begrense aktiviteter som forverrer plagene være en viktig del av behandlingen. Dette gjelder bare for en periode, etterhvert som plagene reduseres kan man gradvis vende tilbake til normale aktiviteter.



1. Sette og reise seg

Sitt på en stol. Beveg overkroppen fremover og reis deg opp ved bruk av beina. Skyv fra med armene om nødvendig.

Sett: 2 , Repetisjoner: 10-12



2. Sideliggende ettbensløft

Ligg på siden med det underste benet bøyd fram i hofte og kne. Løft det øverste benet rolig opp med hælen som øverste punkt på foten. Før benet kontrollert ned igjen og hold igjen mot tyngdekraften. Pass på så ikke hoftene faller bakover under bevegelsen.

Sett: 2 , Repetisjoner: 10-12

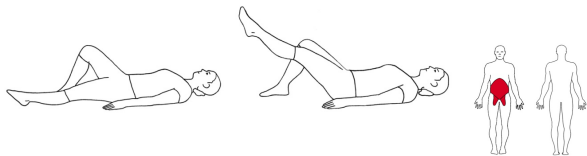


3. Liggende seteløft

Ligg på ryggen med bøyde knær. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold i 3-5 sek, senk kontrollert ned igjen og repeter.

Sett: 2 , Repetisjoner: 10-12

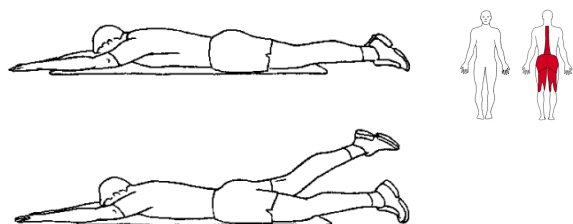




4. Strakt benløft m/bøyd motsatt kne

Ligg på ryggen på en matte. Med det ene benet i bøy, løft motsatt ben strakt opp fra underlaget, hold stillingen i 5 sekunder og senk langsomt ned.

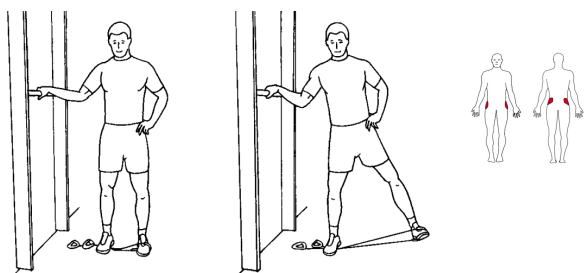
Sett: 2 , Repetisjoner: 10-12



5. Mageliggende ettbenshev

Ligg på magen. Løft beinet uten å bøye i kneet og hold posisjonen i 5 sekunder. Senk rolig ned og repeter.

Sett: 2 , Repetisjoner: 10-12



6. Stående hofteabduksjon m/strikk

Fest midten av strikken rundt den ene ankelen, mens du står på håndtakene med det andre benet. Før det aktive benet ut til siden, senk langsomt tilbake og repeter. Bytt ben.

Sett: 2 , Repetisjoner: 10-12

