Haraldsplass Diakonale Sykehus

Laterale hoftesmerter fase 1

Dette er øvelser for behandling og smertelindring for laterale hoftesmerter.



1. Sideliggende kamskjell

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 utførsel

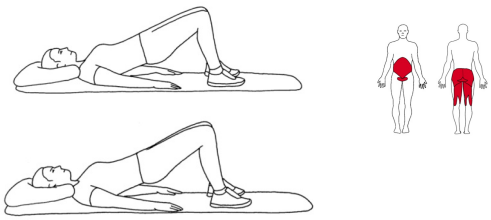
Repetisjoner: 15-20



2. Ryggliggende rotasjon av korsrygg

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.

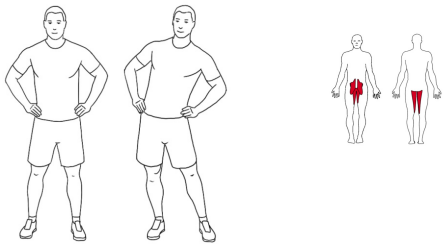
Varighet: 1 min 0 sek



3. Skulderbro m/ bekkenrist

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. Sirkel med hoftene

Stå oppreist med henden plassert på hoftene. Ha skulderbredde avstand mellom bena. Lag en store sirkler med hoftene dine ved å stekke hoften frem, til sidene, og bakover. Gjenta i rolige gjentatte sirkler.

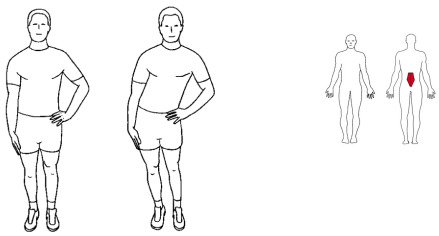
Sett: 2-3 , Repetisjoner: , Varighet: 1 min 0 sek



5. Små sirkler

Ligg på siden. Løft det øverste benet til hoftehøyde og rotér det litt utover. Pust inn mens du trekker navlen inn mot ryggsøylen. Beveg benet i små energiske sirkler, først i den ene retningen og så i den andre. Hold resten av kroppen helt i ro mens du utfører øvelsen.

Sett: 2-3 , Repetisjoner: , Varighet: 1 min 0 sek



6. Sideglidning mot venstre/høyre

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

Vis video