

## oefeningen bij: heup adductoren tendinitis



Oefening:

Stand achter de stoel. Neem een makkelijke spreidstand aan. Verplaats het gewicht op het rechter been door de rechter knie te buigen. Voel de rek aan de binnenzijde van het linker bovenbeen. Herhaal links

Oefening:

Omschrijving: Rekken van de lange adductoren

Ga staan in flinke spreidstand (? 1 meter); tenen wijzen naar voren; buig het niet geblesseerde been (knie naar voren laten wijzen); het geblesseerde been gestrekt houden (tenen blijven naar voren wijzen). Geef met het gestrekte been druk schuin naar beneden.



Oefening:

Omschrijving: Rekken van de korte adductoren.

Ga zitten op de grond; de knie?n naar buiten gebogen; de voetzolen tegen elkaar met beide ellebogen voorzichtig beide knieën omlaag drukken.



Oefening:

Omschrijving: Uitgangshouding: Ruglig met de onderrug goed aangesloten tegen de onderlaag door bekkenkanteling achterover. Benen opgetrokken geplaatst.

Uitvoering: Laat langzaam de knieën naar buiten vallen totdat een lichte rek ontstaat aan de binnenzijde van het bovenbeen. Vasthouden. Rustig terug. Vervolgens herhalen.



Oefening:

Omschrijving: Rek van de iliopsoas.

Ga staan in een voor-/achterwaartse spreidstand; de voeten wijzen recht naar voren; buig het voorste been en zorg daarbij voor een rechte hoek tussen boven-/en onderbeen; breng het lichaamsgewicht op het voorste been; houd het bovenlichaam rechtop; duw de heup naar voren/beneden.



Oefening:

Omschrijving: Uitgangshouding: Zijlig op het aangedane been. Het bovenliggende been optrekken en de voet op de grond plaatsen voor en net lager dan de knie van het onderliggende been.

Uitvoering: het aangedane been optillen richting het plafond.



SIDELYING LEG RAISE

