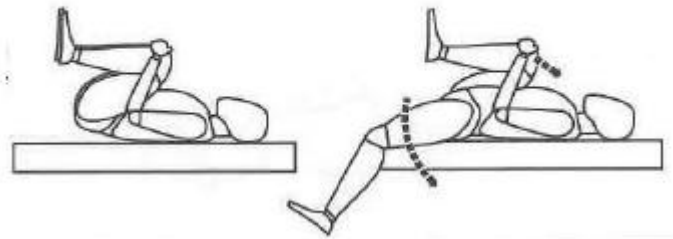


Bij heupklachten of na een heupoperatie is het zeer effectief gebleken regelmatig (1 tot 3 keer per dag) oefeningen te doen. De oefeningen mogen geen toename van klachten geven! Indien na 3 à 4 weken geen positief resultaat is bereikt, neem dan contact op met uw arts. Herhaal alle oefeningen 10 keer.



Doe deze oefening bij voorkeur 's ochtends in bed, voordat u opstaat. Ga op uw rug liggen, zonder kussen, en leg uw armen langs het lichaam. Buig uw rechterknie en breng deze zover mogelijk naar uw neus.

Doe deze oefening bij voorkeur 's ochtends in bed, voordat u opstaat. Trek beide knieën naar uw borst. Hou één knie vast en laat andere been uitgaan naast het bed.



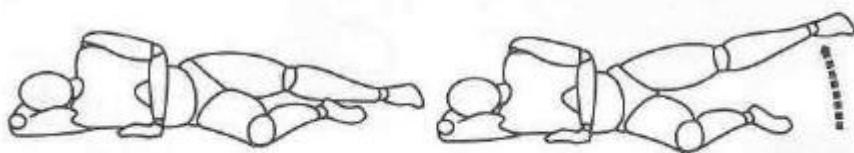
Ga op uw rug liggen en buig de knieën. Zet uw voeten plat op de grond. Houd de voeten bij elkaar en spreid uw benen zo ver mogelijk. Hou 5 tellen vast en ga daarna langzaam terug naar de uitgangspositie.

Ga op uw rug liggen en buig de knieën. Zet uw voeten plat op de grond. Kantel het bekken achterover en maak een bruggetje zodat uw bovenlichaam en in het verlengde van uw bovenbenen komt. Hou 5 tot 10 tellen rust en rol daarna wervel voor wervel af.

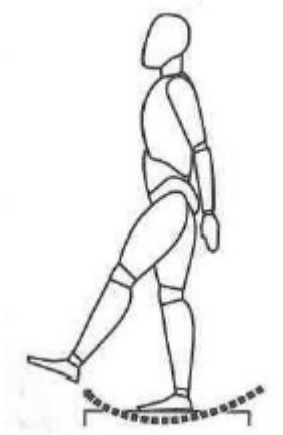


Ga op uw rug liggen en buig de knieën. Zet uw voeten plat op de grond. Kantel het bekken achterover en maak een bruggetje zodat uw bovenlichaam en in het verlengde van uw bovenbenen komt. Strek dan één been uit en hou 5 tot 10 tellen rust. Zet daarna het been neer en rol daarna wervel voor wervel af.

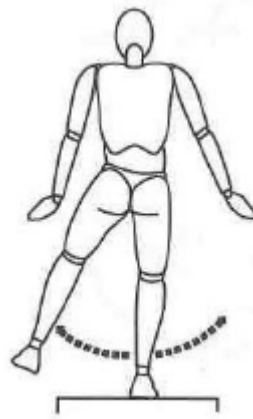
Ga op uw zij op de grond liggen en buig het onderste been in heup en knie. Het bovenste been gestrekt in de heup en gebogen in de knie. Hef het bovenste been gestrekt naar boven. Ga langzaam terug, maar leg het been niet neer.



Ga op uw zij op de grond liggen en buig het onderste been. Hef het bovenste been gestrekt naar boven. Ga langzaam terug, maar leg het been niet neer.



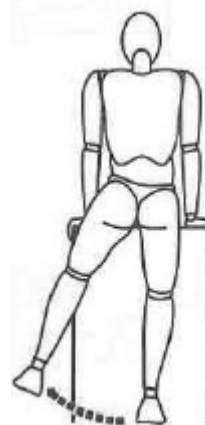
Ga op één been op een drempel of de onderste traprede staan en laat uw andere been (aan de pijnkant) hangen. Zwaai dat been gestrekt afwisselend naar voren en naar achteren. Blijf daarbij wel goed rechtop staan.



Ga op één been op een drempel of de onderste traprede staan en laat uw andere been (aan de pijnkant) hangen. Zwaai dat been zijwaarts naar buiten en daarna voor uw andere been langs. Blijf daarbij wel goed rechtop staan.



Ga op één been voor een tafel of stevige stoel staan. Zwaai het andere been gestrekt naar achter. Blijf daarbij wel goed rechtop staan. Hou het been 5 of 10 tellen in eindstand en zet het daarna weer terug.



Ga op één been voor een tafel of stevige stoel staan. Zwaai het andere been gestrekt zijwaarts naar buiten. Blijf daarbij wel goed rechtop staan. Hou het been 5 of 10 tellen in eindstand en zet het daarna weer terug.



Ga op één been voor een tafel of een stevige stoel staan. Buig het andere been vanaf de knie achterwaarts. Beide knieën blijven dus naast elkaar.