

OEFENINGEN TER CORRECTIE VAN EEN NAAR BINNEN GEDRAAID BEEN NA HEUPOPERATIE MET GAMMANAIL

Naar buiten draaien van het onderbeen. Vanuit een liggende positie: van een dubbel gevouwen sport-elastiek (of iets dat daarop lijkt) leggen wij de lus om één voet, terwijl we beide uiteinden achter de andere voet langs leggen en met de hand aan die kant aan beide uiteinden trekken. De oefening bestaat uit het zijwaarts buigen van de voet waar de lus omheen zit naar buiten. Herhaal deze oefening twee maal 10 keer. Met beide voeten.



Op handen en knieën strekken van het onderbeen naar achteren en naar boven. In deze positie tillen wij één been op in gestrekte stand naar achteren en vervolgens buigen en stekken wij het been beurtelings. Doe twee series van 10 herhalingen. Met beide benen afwisselend.



Op handen en knieën buigen van de knie en het onderbeen naar buiten. In deze positie strekken wij de heup uit naar buiten, door ons been gebogen naar buiten te draaien. Doe twee series van 10 herhalingen. Met beide benen afwisselend.



Versterking van achterkant dijspieren. Liggend met het gezicht naar beneden, met een niet al te hard opgeblazen bal tussen de enkels. De oefening bestaat uit het aanspannen van de spieren door de met de enkels hard in de bal te knijpen gedurende 3 seconden. Doe twee series van 10 herhalingen.



Versterking van achterkant dijspieren nummer twee. We blijven in dezelfde positie als de hiervoor afgebeelde. Dit keer knijpen we eveneens met onze hielen de bal vast. Maar nu strekken wij de benen heel langzaam, zonder de bal los te laten. Als we de benen helemaal gestrekt hebben, buigen wij ze weer. Doe dit 7 keer.



Brug vanuit ligstand. De oefening bestaat uit het met gebogen benen optillen van de heupen tot een brug, zoals is afgebeeld, gedurende drie seconden. 2 Series van 10 herhalingen. Je kan de oefening naar believen zwaarder maken door 1 been op te tillen tijdens de oefening.



Brug vanuit ligstand met spreiding van de knieën. Dezelfde oefening als hiervoor, maar nu met een dicht geknoopt strak elastiek om beide knieën. We tillen de heupen op, spreiden de knieën met de weerstand van het elastiek, sluiten de knieën en laten ons lichaam zakken. 2 Series van 10 herhalingen.



Naar buiten draaien van de heup We liggen op onze zij met gestrekte benen. We tillen het bovenste been gestrekt omhoog. 2 Series van 10 herhalingen (voor elk been).



Naar buiten draaien van de heup II. We liggen op onze zij met gebogen benen. De voeten blijven samen en we tillen de knie van het bovenste been op naar buiten. Deze oefening heeft meer effect als we deze doen met een elastiek zoals is afgebeeld, maar hij kan ook zonder elastiek gedaan worden. 2 Series van 10 herhalingen (voor elk been).



Stretch van buitenkant dijspieren . Blijf ongeveer 30 seconden in de hieronder afgebeelde positie.



Strekking van de bekkenspiieren . Blijf ongeveer 30 seconden in de hieronder afgebeelde positie.



Stretch binnenkant dijspier. Blijf ongeveer 30 seconden in de hieronder afgebeelde posities.

