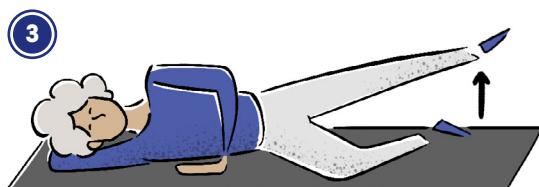
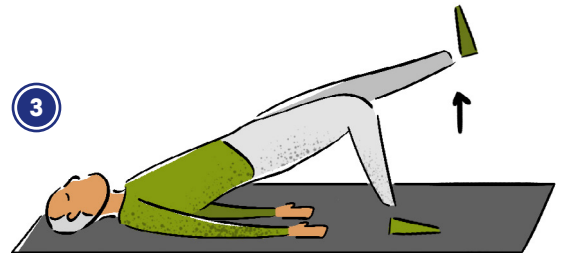


# Oefeningen voor mensen met heupartrose

- Met deze oefeningen verbetert u de spierkracht van de spieren rondom uw heupgewricht.
- Als u deze oefeningen 3 tot 5x per week doet, kan dit uw klachten verlichten.

## Oefening 1

1. Ga op uw rug op de grond liggen, buig uw knieën en zet uw voeten plat op de grond. **(Zie plaatje 1)**
2. Til uw bekken omhoog, zodat uw bovenlichaam in het verlengde van uw bovenbenen komt, en houd dit 5 tot 10 seconden vast. **(Zie plaatje 2)**
3. Breng uw bekken dan weer langzaam omlaag.
4. Herhaal de oefening. Begin met 3 keer en herhaal de oefening elke week iets vaker totdat u de oefening gemakkelijk 10 tot 15 keer kunt doen.
5. Als dat goed gaat, kunt u de oefening zwaarder maken door bij stap 2 afwisselend uw linker- en rechterbeen uit te strekken. Begin hierbij ook weer met 3 herhalingen. **(Zie plaatje 3)**



## Oefening 2

1. Ga op uw zij liggen en buig uw benen. **(Zie plaatje 1)**
2. Breng het bovenste been gebogen omhoog. Houd 3 seconden vast. **(Zie plaatje 2)**
3. Breng het been langzaam weer omlaag, maar leg het nog niet neer.
4. Herhaal de oefening. Begin met 3 keer op uw linkerzij en 3 keer op uw rechterzij en herhaal de oefening elke week iets vaker totdat u de oefening gemakkelijk 10 tot 15 keer kunt doen.
5. Als dat goed gaat, kunt u de oefening zwaarder maken door bij stap 2 het bovenste been gestrekt omhoog te brengen. Het onderste been houdt u gebogen. Begin hierbij ook weer met 3 herhalingen. **(Zie plaatje 3)**

## Oefening 3

1. Zorg voor een stevig opstapje, bijvoorbeeld de onderste tree van een trap.
2. Stap één voor één met uw voeten op het opstapje. **(Zie plaatje 1)**
3. Zet uw voeten daarna weer één voor één op de grond. **(Zie plaatje 2)**
4. Herhaal de oefening. Begin met 5 keer en herhaal de oefening elke week iets vaker totdat u de oefening gemakkelijk 10 tot 15 keer kunt doen.
5. Als dat goed gaat, kunt u na 10 keer even rust houden en nogmaals 10 keer op en afstappen en dit nog eenmaal herhalen. U stapt dan in totaal 3 sets van 10 keer het opstapje op en af. Eventueel kunt u, om het wat zwaarder te maken, een flesje water in elk hand houden.

