

Oefenschema gluteus medius tendinopathie (heup)

- Versterkende oefening

Uitvoering:

Zijlig op de niet-aangedane zijde. Benen gestrekt. Breng het hoogstgelegen been naar boven en laat traag terug zakken.

Aantal: 3 x 15 herhalingen

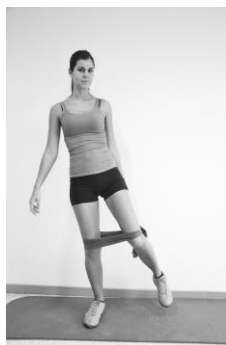


- Excentrische oefening met theraband.

Uitvoering:

Theraband rond de knieën. Doe een zijwaartse pas. Zet het aangedane been traag bij tot startpositie.

Aantal: 3 x 15 herhalingen



- Versterkende oefening

Uitvoering:

Zijlig op niet aangedane zijde. Benen gebogen t.h.v. de beide knieën. Breng de knie van het bovengelegen been naar boven en laat traag terug zakken.

Aantal: 3 x 15 herhalingen



- Stretching van de heup

Uitvoering:

Langzit met aangedane been gekruist (gebogen) over het ander been. Plaats de (tegenovergestelde) elleboog op de knie. Duw met elleboog de knie naar binnen en draai de romp de andere richting uit.

Aantal: 3 x 15 seconden



- Stretching van de heup

Uitvoering:

1. Ruglig. Plaats de voet op de knie en duw ze naar buiten met de hand.
2. Ruglig. Plaats de voet op de knie en trek het ander been naar u toe.

Aantal: 3 x 15 seconden



a)



a)



b)

- Stretching van de heup

Uitvoering:

Eén been gebogen over het andere been. Breng het touw rond de enkel van het gestrekte been en breng het been zijwaarts zo ver als mogelijk. Trek verder bij met het touw en houd de stretch twee seconden aan.

Aantal: 3 x 15 seconden

