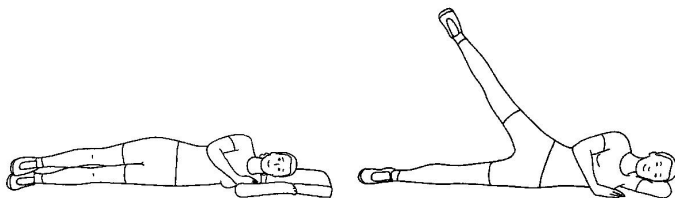


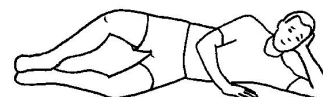
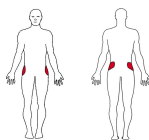
Piriformis syndrom er en irritasjon av isjiasnerven forårsaket av en stram muskel i setepartiet (Musculus Piriformis). Også kjent som falsk isjias.



1. Sideliggende/stående abduksjon hofte #8681

Ligg på siden med hodet på en pute. Løft det øverste benet strakt opp mot taket, senk rolig ned igjen. kan også gjøres stående.

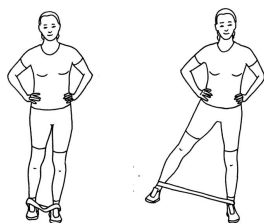
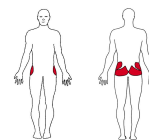
Sett: 2 , Repetisjoner: 10-12



2. Sideliggende hofterotasjon med samlede føtter #7121

Ligg på siden og støtt hodet mot den ene hånden. Trekk benene litt imot deg slik at du har bøy i både knær og hofter. Løft det øverste kneet og roter benet utover, mens du holder føttene samlet. Gjenta mot motsatt side.

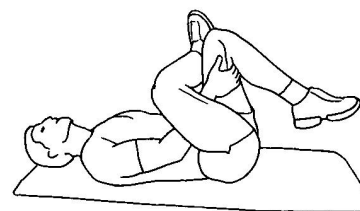
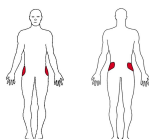
Sett: 2 , Repetisjoner: 10-12



3. Abduksjon av hofte m/strikk #10016

Fest strikken rundt ankene. Før det ene benet ut til siden med tærne pekende fremover. Før rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta. Hold overkroppen i ro under utførelsen.

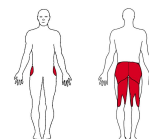
Sett: 2 , Repetisjoner: 10-12

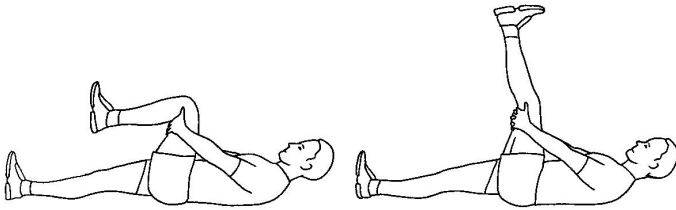


4. Sete tøy #337

Ligg med det ene benet krysset over det andre, slik at ankelen hviler på motsatt kne. Hold omkring låret og trekk det mot brystet til du kjenner at det strekker i setemuskulaturen. Gjøres på begge sider.

Repetisjoner: 2 , Varighet: 30 sek

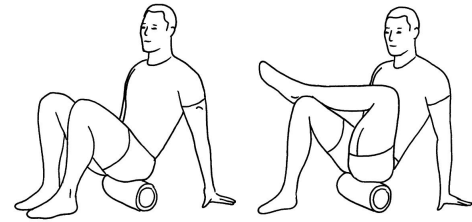
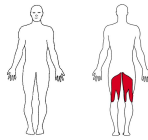




5. Aktiv benstrekk i rygliggende #8283

Ligg på ryggen med det ene benet strakt. Det andre benet bøyer du 90 grader og tar tak i knehasen. Strekk benet opp mot taket slik at du kjenner en strekk på baksiden av lår og legg.

Repetisjoner: 10 , Sets: 2



6. Foam roller: Utside sete / liten ball #9184

Sitt på rullen med den siden som skal jobbes med, og legg foten på motsatt kne for å få litt ekstra strekk i setemuskulaturen. Bruk armene som støtte for kroppen. Rull frem og tilbake og fra side til side for å jobbe gjennom muskulaturen. Kan også gjøres med en liten ball.

