Rolig start for hoften

For voksne med stabile, vurderte smerter på utsiden av hoften som egner seg for egenstyrt trening. Ved usikker årsak bør du få en undersøkelse før du starter.

Bruk programarket på neste side

- Velg øvelse 1 (knebøy), 2 (gå sidelengs) og 5 (seteløft). Start med bare to hvis tre blir for mye.
- Knebøy og seteløft: 1 sett med 6-8 rolige repetisjoner. Sidelengs gange: 6-8 små skritt hver vei.
- To økter i uken, med en roligere dag mellom. Pause 45-60 sekunder mellom øvelsene.
- Bruk støtte og små utslag ved behov. Øvelse 3, 4 og 6 er valgfrie alternativer, ikke tillegg du må gjøre.

Tilpass etter reaksjonen

Mildt, kjent ubehag kan være håndterbart hvis det roer seg og søvn, gange og funksjon er omtrent som vanlig neste morgen. Ved økende smerte eller halting: stopp den provoserende øvelsen og prøv en mindre dose senere. Etter 2-3 stabile økter kan du øke mot 2 x 8-12.

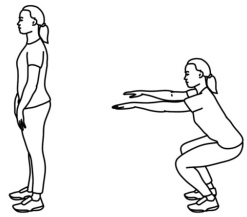
Sikkerhet og ansvar

Generell veiledning erstatter ikke undersøkelse. Følg individuelle råd fra helsepersonell. Ikke bruk arket ved ny skade, uavklarte lyskesmerter, etter operasjon eller ved nye nevrologiske symptomer. Søk rask hjelp ved sterke smerter, manglende evne til å belaste beinet, varm/hoven hofte med feber eller tydelig sykdomsfølelse. Kontakt lege/legevakt 116 117; 113 ved alvorlig skade eller akutt alvorlig sykdom.

Få en vurdering ved vedvarende forverring eller manglende bedring. Videoene viser øvelsen; følg dosen og utslaget her. © ExorLive.com.

P1 - Rolig start

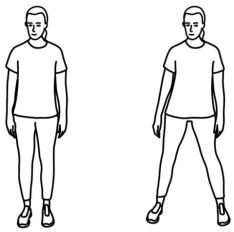
Hovedøvelser: 1, 2 og 5. De øvrige er alternativer. Følg faseguiden.



1. Knebøy til 90 grader i kneledd

#6385

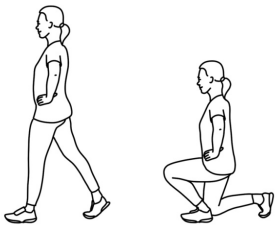
Stå med føttene omtrent i hoftebredde. Bøy rolig i hofter og knær som om du skal sette deg. Strekk opp igjen. Bruk en stødig stol som støtte ved behov. Du trenger ikke bøye til 90 grader.
Start: 1 x 6-8. Bygg mot 2 x 8-12.



2. Gå sidelengs

#3273

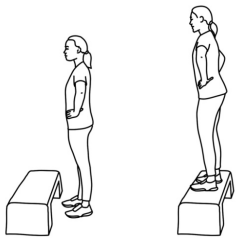
Ta små, rolige skritt sidelengs. Hold føttene omtrent parallelle. Ikke kryss beina eller tving frem lange skritt. Bruk støtte ved behov.
Start: 1 runde med 6-8 skritt i hver retning.
Bygg mot 2 runder med 8-12 skritt hver vei.



3. Kort splittbøy

#602

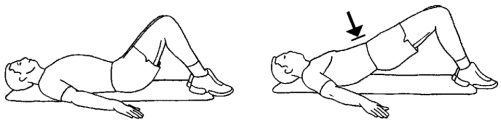
Alternativ senere i forløpet. Stå med ett bein foran det andre, gjerne med en hånd på støtte. Senk kroppen litt ned og strekk opp. Velg en dybde du tåler, og gjenta med motsatt bein foran.
Start: 1 x 6-8 per side. Bygg mot 2 x 8-12.



4. Step opp på trinn

#14528

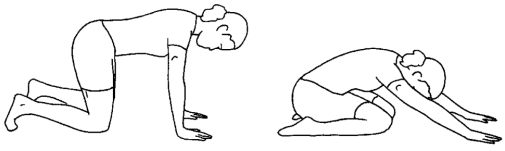
Alternativ senere i forløpet. Gå rolig opp på et lavt, stabilt trinn, gjerne 10-15 cm, med gelender eller annen trygg støtte. Gå kontrollert ned igjen. Bytt ledende bein. Ikke hopp ned.
Start: 1 x 6-8 per bein. Bygg mot 2 x 8-12.



5. Seteløft

#778

Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene i gulvet. Løft setet rolig til en høyde du tåler. Senk kontrollert. Pust normalt; du trenger ikke presse korsryggen flat eller løfte så høyt som mulig.
Start: 1 x 6-8. Bygg mot 2 x 8-12.



6. Firfotstående: sitt tilbake på heler

#9111

Valgfri bevegelse. Stå på alle fire og før setet rolig litt bakover. Vend tilbake. Du trenger ikke nå hælene. Utelat ved kneplager, klemming i lysken eller økende hoftesmerte.
1 x 5-8 rolige repetisjoner ved behov.

© ExorLive.com | Følg dosering og tilpasning i pakken.