

# Øvelser for hofte

Til patienter og pårørende

Fysioterapeuten afkrydser relevante øvelser og noterer antal gentagelser. Øvelserne udføres en gang dagligt. Fortsæt med øvelserne i 3 måneder - eller så længe du synes, du har gavn af dem. Er du i et genoptræningsforløb fortsætter du med øvelserne så længe din trænende fysioterapeut anbefaler det. Tilpas din aktivitet, hvis du oplever smerter.

## □ Øvelse 1

### Udgangsposition

Sideliggende med benene bøje.

### Træning

Løft det øverste knæ fri fra nederste, uden at der sker bevægelse i lænden, fødderne holdes samlede.

OBS! Stop hvis der sker bevægelse i lænderyggen eller der kommer smerte.

**Antal gentagelser:**



## □ Øvelse 2

### Udgangsposition

Sideliggende med det nederste ben bøjet.

### Træning

Spænd muskelkorsettet. Øverste ben føres bagud ved at spænde i ballen. Hold spændingen. Hælen drejes og løftes op mod loftet. Gentag til modsatte side.

OBS! Hoftekammen må ikke bevæge sig under træningen. Pas på ikke at dreje i overkroppen.

**Antal gentagelser:**



# Øvelser for hofte

## □ Øvelse 3

### Udgangsposition

Ryggliggende med det ene knæ bøjet og foden i underlaget. Modsatte ben holdes strakt.

### Træning

Spænd muskelkorsettet og balden. Løft enden fri fra underlaget. Det strakte ben holdes strakt hele tiden.

OBS! Undgå at bækkenet kæntrer under bevægelsen.

**Antal gentagelser:**



## □ Øvelse 4

### Udgangsposition

Stående med ryggen mod en væg.

### Træning

Krum tæerne.

Bøj og stræk benene. Hold ryggen ind mod væggen hele tiden. Bøj ikke mere end 60 grader i knæet.

OBS! Knæene skal følge 1+2 tå, når du bøjer.

**Antal øvelser:**



## □ Øvelse 5

### Udgangsposition

Ryggliggende på briks. Lig lidt skråt.

Træningsbenet ligger bøjet udover brikskanten. Det andet ben er bøjet for at skåne lænden.

### Udspænding

Bøj underbenet, så der føles et stræk på forsiden af hoften. Hold strækket i 30-40 sekunder.

Før benet op på briksen og lad det være bøjet, som det andet. Hvil et øjeblik inden øvelsen gentages.



# Øvelser for hofte

## □ Øvelse 6

### Udgangsposition

Stå med ryggen rank og hold overkroppen i ro.  
Placer elastikken om begge ankler.

### Træning

Det ene ben føres ud til siden.  
OBS! Hold knæet strakt, men ikke overstrakt.

**Antal gentagelser:**



## □ Øvelse 7

### Udgangsposition

Stå med ryggen rank og hold overkroppen i ro.  
Placer elastikken om begge ankler.

### Træning

Det ene ben føres skråt bagud.  
**OBS! Hold knæet strakt, men ikke overstrakt.**

**Antal gentagelser:**

