



**FysioMaatwerk 's-Hertogenbosch**

Tel: 073-6429572

**FysioMaatwerk Gilze**

Tel: 0161-453590

**FysioMaatwerk Heeswijk Dinther**

Tel: 0413-291431

**FysioMaatwerk Oosterhout**

Tel: 0162-465330

**FysioMaatwerk Schijndel**

Tel: 073-5475454

**FysioMaatwerk Tilburg**

Tel: 013-4683910

**FysioMaatwerk Uden**

Tel: 0413-263002

**FysioMaatwerk Veghel**

Tel: 0413-365767

**FysioMaatwerk Zeeland**

Tel: 0486-452684

**Oefeningen bij:**

**Heupklachten**

1. Uitgangshouding  
Rugligging.

Uitvoering  
Pak uw knie met beide handen.  
Beweeg deze richting de borst.



Herhalingen:	
Series:	

2. Uitgangshouding  
Stand/zijligging.

Uitvoering  
Stand: beweeg uw been zijwaarts.  
Zijligging: beweeg uw been opwaarts  
Variatie: knie 90° gebogen.



Herhalingen:	
Series:	

3. Uitgangshouding  
Stand, bij een muur/deur.

Uitvoering  
Plaats uw voet tegen de muur/deur.  
Geef druk in zijwaartse richting tegen de muur/deur.



Herhalingen:	
Series:	

4. Uitgangshouding  
Stand.

Uitvoering  
Plaats uw voet voorwaarts en buig door de voorste knie. Zorg dat de voorste voet recht vooruit wijst. Het gewicht komt op het voorste been.



Herhalingen:	
Series:	

5. Uitgangshouding  
Stand.

Uitvoering  
Plaats uw voet zijwaarts en buig deze knie. Zorg dat beide voeten vooruit wijzen. Het gewicht komt op het zijwaarts geplaatste been.



Herhalingen:	
Series:	

6. Uitgangshouding  
Spreidstand.

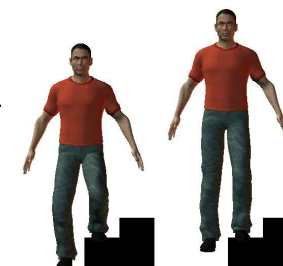
Uitvoering  
Zak door de knieën. Houdt de rug recht en blijf recht vooruit kijken.



Herhalingen:	
Series:	

7. Uitgangshouding  
Stand, één voet op de traptrede.

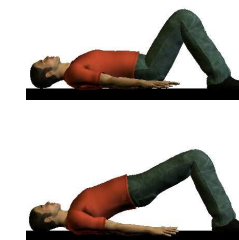
Uitvoering  
Druk uzelf, recht omhoog, uit en beweeg rustig terug.



Herhalingen:	
Series:	

8. Uitgangshouding  
Rugligging, knieën opgetrokken.

Uitvoering  
Beweeg de billen omhoog. Zorg ervoor dat de romp en benen in een rechte lijn staan. Variatie: been optillen.



Herhalingen:	
Series:	

9. Uitgangshouding  
Stand

Uitvoering  
Hef uw heup/knie tot 90°  
Beweeg uw been naar buiten. Plaats uw been op de grond. Herhaal met het andere been.



Herhalingen:	
Series:	