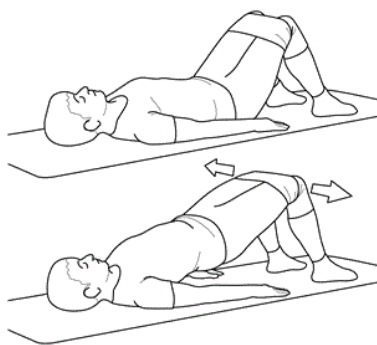




SMÄRTA PÅ UTSIDAN AV HÖFTEN/ TROCHANTERIT

Vid trochanterit känner man ofta smärta på utsidan av höften på benknölen där musklerna fäster.

Nedan följer några övningar som kan hjälpa dej vid smärtan:



©Physiotools

Bild 1

Ligg på rygg ha knäna böjda och höftbrett isär med ett gummiband strax ovanför knäna.

Tryck ut knäna mot gummibandet och håll denna position genom hela övningen.

Spänn sätesmusklerna och lyft upp bäckenet från underlaget. Återgå långsamt till utgångsläget.

Upprepa 10 gånger.



©Physiotools

Bild 2

Höfttöjning alternativ 1:

Sitt med ena benet över det andra och dra knäet upp mot motsatt axel med dina händer.

Vrid överkroppen mot den böjda höften. Tänjningen känns i baken.

Håll 30 sek.

Upprepa flera gånger under dagen.



©Physiotools

Bild 3

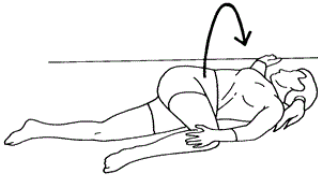
Höfttöjning alternativ 2:

Ligg på rygg. Korsa det ena benet över det andra och dra det sedan mot bröstet. Stödbenet kan vara på golvet eller följa med det andra benet. Du kan hjälpa till med armarna. Känn att det stramar i baken.

Håll 30 sek.

Utför 2 ggr/sida.

Bild 4



©Physiotools

Börja med att ligga på sidan med knäna uppdragna. Den undre armen håller i det övre knäet. För den andra armen bakåt så långt du kan så att du känner en vridning i ryggen och en töjning i baken.

Är det svårt att få töjningen att kännas kan du sträcka på det undre benet såsom på bilden.

Håll 30 sek. Utför 2 gånger/sida.