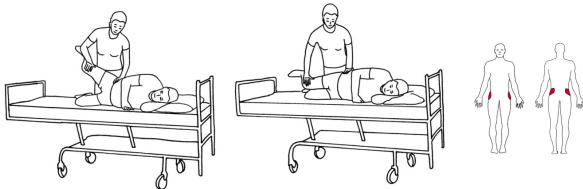


Välj en av övningarna och utför dagligen. Variera övningarna från dag till dag. Vill du göra övning nummer 1 varje dag så är det ok.

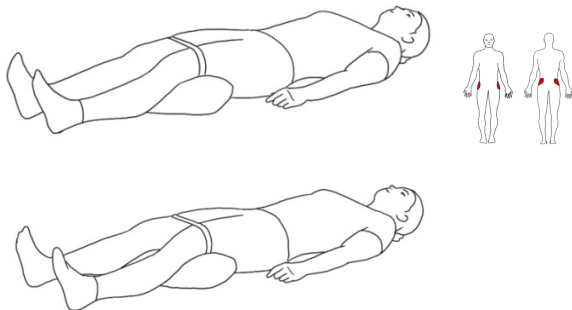
Detta är ett ypperligt program att komma igång med. Kontakta en terapeut i närheten av dig för att stegra rehaben utefter dina mål.



1. Exentrisk höftabduktion m/motstånd 1

Patienten ligger på sidan med båda benen böjda, det översta benet förs mot taket, knät ska förbli böjd. Terapeuten pressar patientens ben mot underlaget vid knät med den ena handen, och stabiliserar bäckenet med den andra handen. Patienten bromsar rörelsen till det att foten träffar underlaget.

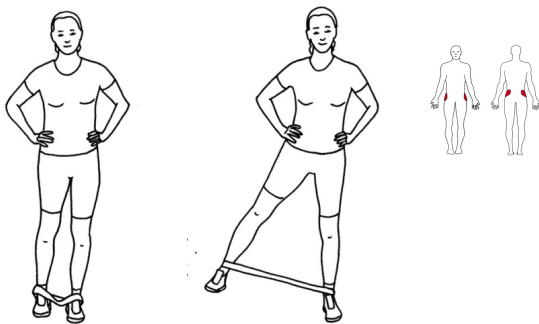
Set: 3 , Repetitioner: 15



2. Isometrisk höftabduktion med bälte

Ligg på rygg med knäna lite bredare än höftbrett isär, och en kudde under knäna. Du kan även ha en kudde under nacken. Fäst ett bälte eller en scarf runt nedre delen av låren. För sakta ut knäna från varandra så att bältet spänns helt ut. Håll kvar trycket ut mot bältet. Pressa inte så hårt du kan, men lägg tillräckligt mycket tryck så att du känner en djup, lätt spänning i musklerna på utsidan av höften. Håll ett givet antal sekunder. Kom ihåg att andas och slappna av i muskulaturen mellan varje repetition.

Set: 3 , Varaktighet: 30 sek



3. Abduktion av höft med band

Fäst bandet runt vristerna. För ena benet utåt sidan med tårna pekande framåt. För det lugnt tillbaka och upprepa. Håll överkroppen stilla under utförandet.

Set: 3 , Repetitioner: 15

