

Sportgeneeskunde

Oefeningen voor een snapping hip

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

In deze folder staan rekoefeningen voor een snapping hip. Bij een snapping hip voelt u iets verspringen aan de binnenzijde of buitenzijde van de heup. Dit kan gepaard gaan met een ' knappend' gevoel of geluid.

Oefeningen

Oefening 1

Kniel zoals op de foto. Duw de heup naar voren. Houd dit 10 seconden vast.
Doe 10 keer 10 seconden.



Oefening 2

Rugligging met afhangend been. Pak de andere knie vast en beweeg deze naar de borst. De pees en spier wordt dan opgerekt.



Vragen

Heeft u nog vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van deze folder, stelt u deze dan aan de baliemedewerker van de polikliniek. U kunt ook mailen naar sportgeneeskunde@alrijne.nl.

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Ziekenhuis Leiden heeft routenummer 33 en is telefonisch te bereiken via 071 517 8122.

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp heeft routenummer 562 en is telefonisch te bereiken via 071 517 8122.

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn heeft routenummer 62 en is telefonisch te bereiken via 071 517 8122.