

Træningsøvelser til smerter på ydersiden af hoften

➤ Se instruktionsvideoerne på www.almenmedicin.aau.dk/gtps inden du går i gang med at træne. Vær opmærksom på at tænde for lyden eller slå undertekster til når du ser videoerne.

- Der er tre øvelser (øvelse 1, 2 og 3), som hver har tre sværhedsgrader (niveau A, B og C).
- Du skal lave alle tre øvelser hver anden dag. Du behøver ikke at være på det samme niveau i alle øvelserne.
- Det er vigtigt, at det føles hårdt at lave øvelserne. Sørg for at udfordre dig selv. Når du har lavet det sidste sæt i hver øvelse, skal du føle, at du ikke kunne have lavet flere gentagelser.
- Hvis det ved to træningssessioner i træk føles nemt efter det tredje sæt i øvelsen, og du godt kunne have lavet flere gentagelser, skal du gå et niveau op næste gang du skal træne.
- Du må gerne opleve smerter, når du træner. Det er helt normalt, at man føler en opblussen, når man på denne måde bruger træning som behandling og er altså ikke et tegn på at tilstanden ved hoften bliver værre.
- Hvis du oplever opblussen af smerter, som ikke er gået væk igen dagen efter træningen, skal du nedjustere træningsmængden i forbindelse med din næste træning.
- Hvis du skal nedjustere træningen fordi du har oplevet opblussen i dine smerter, skal du lave øvelserne på samme niveau som du gjorde før, men du skal lave ét sæt mindre.
- Du skal udfylde din træningsdagbog hver gang du træner. Notér hvilket niveau du har lavet hver øvelse på, og hvor lang tid eller hvor mange gentagelser du har lavet.

Øvelse 1 – Bro

Niveau A – let



Læg dig fladt på ryggen med armene langs siden. Bøj i knæene og sæt fødderne i gulvet. Løft bækkenet lige op så højt du kan. Hold positionen og mærk en spænding i balderne.

Lav 3 sæt à 45 sek. eller så længe du kan op til 45 sek. Hold 2 min. pause mellem hvert sæt.

Øvelsen bliver lettere hvis du placerer dine fødder tættere på din bagdel og sværere hvis du placerer dine fødder længere væk fra din bagdel.

Niveau B – mellem



Læg dig fladt på ryggen med armene langs siden. Bøj i knæene og sæt fødderne i gulvet. Løft bækkenet langsomt lige op så højt du kan mens du tæller 3 sekunder, hold positionen i 2 sekunder og sænk langsomt ned igen til startpositionen mens du tæller 3 sekunder.

Lav 3 sæt à 10 gentagelser. Hold 2 min. pause mellem hvert sæt.

Øvelsen bliver lettere hvis du placerer dine fødder tættere på din bagdel og sværere hvis du placerer dine fødder længere væk fra din bagdel.

Niveau C – svær



Læg dig fladt på ryggen med armene langs siden. Bøj i knæene og sæt fødderne i gulvet. Løft bækkenet lige op så højt du kan og løft den ene fod fra gulvet. Hold positionen. Fokusér på at holde bækkenet vandret.

Lav 3 sæt à 45 sek. eller så længe du kan op til 45 sek. på hvert ben. Hold 2 min. pause mellem hvert sæt.

Øvelsen bliver lettere hvis du placerer dine fødder tættere på din bagdel og sværere hvis du placerer dine fødder længere væk fra din bagdel.

Øvelse 2 – Hofteabduktion

Niveau A – let



Stil dig med siden mod en væg. Læg ydersiden af den fod der er tættest på væggen ind mod væggen og pres alt hvad du kan. Fokusér på at presse med hælen.

Lav 3 sæt à 45 sek. eller så længe du kan op til 45 sek. på hvert ben. Hold 2 min. pause mellem hvert sæt

Øvelsen bliver lettere hvis du står tæt på væggen og sværere hvis du står længere fra væggen. Hvis øvelsen er for svær, kan du stå med benet løftet ud til siden uden at presse mod væggen.

Niveau B – mellem



Stå med samlede ben. Før det ene ben langsomt ud til siden og en lille smule bagud mens du tæller til 3 sekunder og hold positionen i 2 sekunder. Sænk langsomt benet tilbage til startpositionen mens du tæller til 3 sekunder. Fokusér på at det er hælen i højere grad end foden som du fører ud mod siden så du mærker et spænd i balden.

Lav 3 sæt à 10 gentagelser med hvert ben. Hold 2 min. pause mellem hvert sæt.

Du kan støtte dig til væggen hvis det er svært at holde balancen.

Niveau C – svær



Læg dig ned på siden med det nederste ben bøjet. Løft det øverste ben lige op med hælen først. Hold positionen.

Lav 3 sæt à 45 sek. eller så længe du kan op til 45 sek. på hvert ben. Hold 2 min. pause mellem hvert sæt.

Øvelse 3 – Squat

Niveau A – let



Stå med ryggen mod en væg. Bøj i knæene og læn dig mod væggen som om du sidder på en stol. Hold positionen.

Lav 3 sæt à 45 sek. eller så længe du kan op til 45 sek. på hvert ben. Hold 2 min. pause mellem hvert sæt

Øvelsen bliver lettere hvis du bøjer mindre i knæene og sværere hvis du bøjer mere i knæene.

Niveau B – mellem



Stå med en stol bag dig. Sæt dig langsomt ned på stolen mens du tæller til 3 sekunder og sid på stolen i 1 sekund. Rejs dig langsomt op til startpositionen mens du tæller til 3 sekunder. Fokusér på at have en ret ryg gennem hele øvelsen.

Lav 3 sæt à 10 gentagelser. Hold 2 min. pause mellem hvert sæt.

Du kan gøre øvelsen sværere ved at bruge en lavere stol eller skammel. Du kan også holde noget tungt foran dig eller have en rygsæk på maven for at gøre øvelsen sværere.

Niveau C – svær



Stil dig med fødderne placeret i en skulderbreddes afstand. Bøj benene og gå langsomt ned i hug mens du tæller til 3 sekunder og hold positionen i bunden i 1 sekund. Rejs dig langsomt til startpositionen mens du tæller til 3 sekunder. Fokusér på at have en ret ryg gennem hele øvelsen.

Lav 3 sæt à 10 gentagelser. Hold 2 min. pause mellem hvert sæt.

Du kan gøre øvelsen sværere ved at holde noget tungt foran dig eller tage en rygsæk på maven.