

Behandeling bekkengewricht en m. piriformis

Vraag bij twijfel hierover advies aan je arts of je kinesist(e).

Versoepelende oefeningen doe je niet al naverend. De spieren moeten de kans krijgen te ontspannen.

<p>Ruglig, één been gestrekt, andere been gebogen, de knie naar je toe trekken. 10 maal.</p>		
<p>Hou een been gestrekt. Buig het andere been naar je toe. Neem met een hand de voet vast boven de wreef en omgrijp met de andere hand de knie. Trekt de voet naar je toe en daarna trekt je je knie richting de tegenovergestelde schouder. 10 tot 15 tellen houden</p>		