

Stabiliserende oefeningen voor het bekken.

Alle oefeningen die je vindt bij de stabilisatie van de onderrug zijn ook geschikt voor instabiliteit van het bekken. De oefeningen hieronder zijn een specifieke toevoeging voor verminderde kracht en stabiliteit in het bekken. Bij stabilisatieoefeningen blijf je steeds enkele tellen in de gevraagde houding. Zolang je de oefening correct kan uitvoeren mag je de oefeningen verder zetten. Voer de stabilisatieoefeningen voor je bekken steeds uit in combinatie met een gestabiliseerde onderrug. Stop wanneer de vermoeidheid maakt dat je de stabiliteit verliest.

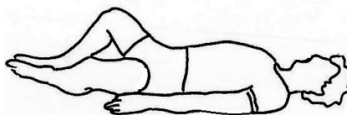
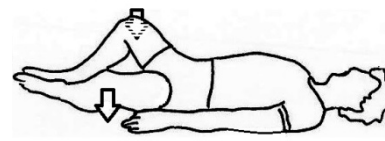
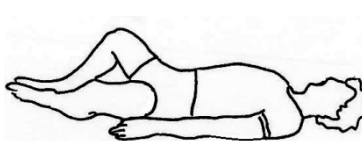
Bouw de oefeningen op. Gemakkelijke oefeningen hebben een ster, moeilijkere twee en de zwaarste drie. Vraag bij pijn of twijfel hierover advies aan je arts of je kinesist(e).

Ruglig, knieën gebogen, voeten gesteund.
Span je buikspieren op. en spreid je benen.
Druk je knieën zo ver mogelijk naar buiten.
Even houden en daarna de knieën weer sluiten.

3 reeksen van 10 herhalingen. ★☆☆

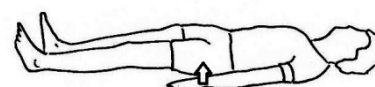
Ruglig, knieën gebogen en gespreid,
voetzolen tegen elkaar. Duw je voetzolen
tegen elkaar.

3 reeksen van 10 herhalingen ★☆☆



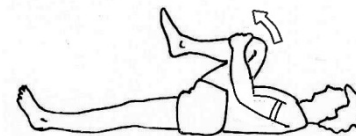
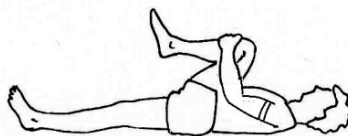
Ruglig, span je bilspieren op
3 reeksen van 10 herhalingen

★☆☆



Ruglig, één been naar je toe trekken en
vasthouden met beide handen. Tracht je
knie weg te duwen en hou haar tegen met
beide handen.

3 reeksen van 10 herhalingen ★☆☆



Ga op je zij liggen. Bovenste been gestrekt,
onderste gebogen. Leg je hoofd op de
onderste arm. Steun met de hand van je
bovenste arm op de vloer. Hef je gestrekte
been en maak er cirkeltjes mee. Doe daarna
hetzelfde op de andere zijde.

3 reeksen van 10 herhalingen. ★☆☆



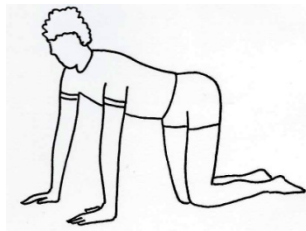
Ga op je zij liggen. Bovenste been gestrekt, onderste gebogen. Leg je hoofd op de onderste arm. Steun met de hand van je bovenste arm op de vloer. Hef je gestrekte been en draai het zodat je tenen naar boven wijzen. Hou je been in het verlengde van je romp (niet naar voor). Laat het daarna weer zakken. Doe daarna hetzelfde op de andere zijde.

3 reeksen van 10 herhalingen. ★☆☆



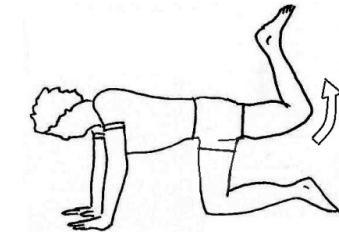
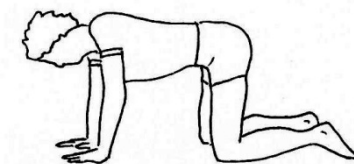
Ga in handen-knieën stand zitten. Span je buikspieren op. Hef een been zijwaarts en draai je voet naar buiten. Zet je knie terug naar en herhaal met het andere been. Hou je rug en bekken telkens stabiel.

3 reeksen van 10 herhalingen. ★☆☆



Ga in ellebogen-knieën stand zitten. Span je buikspieren op. Hef één been achterwaarts met de knie 90° gebogen. Zet je knie terug naar en herhaal met het andere been. Hou je rug en bekken telkens stabiel.

3 reeksen van 10 herhalingen. ★☆☆



Wandelen !

Wandelen versoepelt en stabiliseert tegelijk. Probeer zelfs met bekkenklachten zo snel mogelijk weer te bewegen. Wandel zo ontspannen mogelijk. Stap door. Slenteren is niet goed. Versnel en af en toe je pas. Wandel op een goede ondergrond met goede schoenen. Wat pijn voelen als je wandelt mag.

Opbouwen van 10 minuten tot

