

Hofte-, lyske- og bækken træning

Vi anbefaler, at du udfører øvelserne efter vejledning af en fysioterapeut

Hofte/lyske skader

Hofte/lyskeskader er ofte komplicerede og langvarige, hvorfor genoptræningen kan strække sig over mange måneder. Bækkenregionen er bindeled mellem over- og underkrop og det er derfor vigtigt, at musklerne i bækkenregionen er stærke og i god balance.

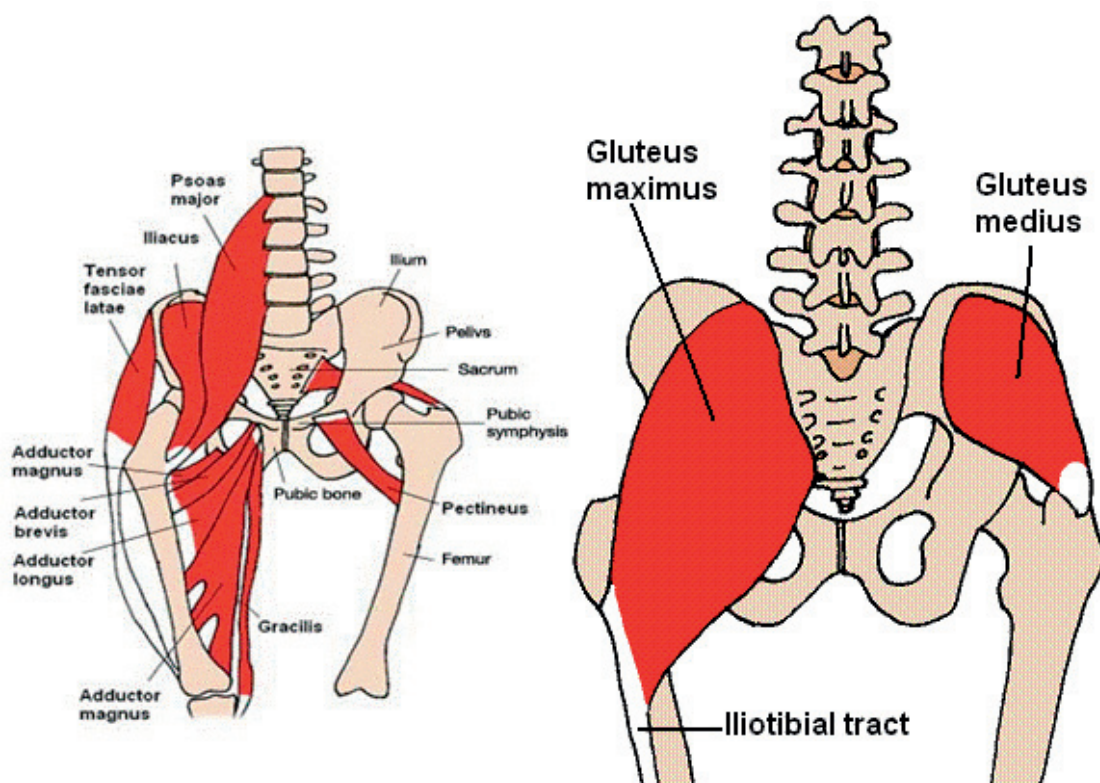
Hvorfor opstår en hofte/lyske skade?

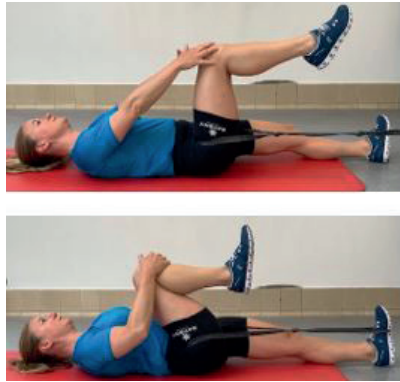
Skaden kan både opstå akut eller over tid. Akutte skader opstår typisk ved pludselige retningsskift, acceleration eller hårde spark. Overbelastningsskader opstår ved gentagende belastninger såsom løb, mange spark eller lignende.

Aktiv aflastning og genoptræning

Musklerne i bækkenet belastes ved dagligdagsaktiviteter og det kan derfor være svært at aflaste det område der er skadet. Du skal forsøge at afholde dig fra de aktiviteter, der forværrer eller vedligeholder de kendte smerter, da det ellers vil være svært at opnå et optimalt resultat af genoptræningen. Det kan betyde at du helt eller delvist skal holde pause fra din vante sport.

Begynd f.eks. at lave aktiviteter der kan være aflastende for det skadede område såsom cykling, svømning, crosstrainer eller løb i vand. Genoptræningen vil fokusere på at optimere styrken, stabiliteten og muskelbalancen i bækkenregionen.

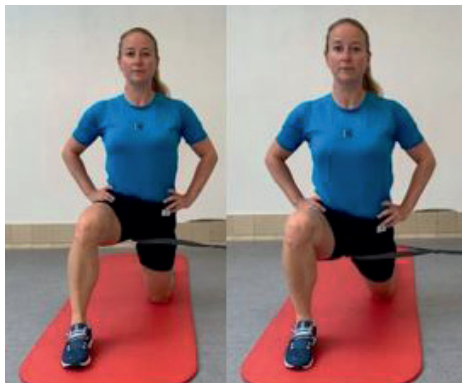




□ **Øvelse 1: Selvmobilisering af hofte 1**

- Fastgør en bred elastik eller et bælte, enten om foden eller f.eks. om et bordben
- Placer elastikken/bæltet så tæt på hoftebøjningen som muligt
- Tag fat om knæet med hænderne og træk det ned mod brystet
- Du skal fornemme et mildt træk i hoften, hold gerne 45-60 sekunder

Lav _____ x _____ sekunder _____ x dagligt / ugentligt



□ **Øvelse 2: Selvmobilisering af hofte 2**

- Fastgør en bred elastik, f.eks. om et bordben
- Placer elastikken så højt i lysken som muligt på det bagerste ben
- Find ind i en knæstående lunge
- Læg vægten fremover det forreste ben så du fornemmer et stræk af bagerste hofte
- Du skal fornemme et træk i hoften, hold gerne 45-60 sekunder

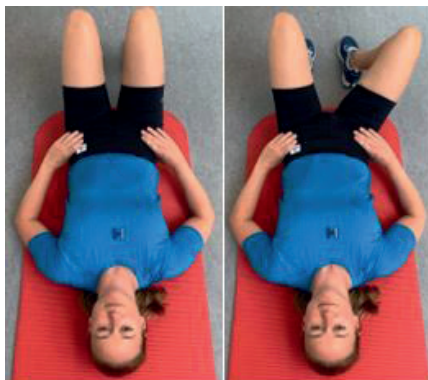
Lav _____ x _____ sekunder _____ x dagligt / ugentligt



□ **Øvelse 3: Glid med hæl**

- Lig på ryggen med bøjede knæ
- Spænd roligt op i bækkenbund og den dybe mavemuskulatur
- Pres lænden let ned i underlaget og hold denne position under hele øvelsen
- Stræk det ene ben ved at lade hælen glide langs gulvet, brug evt. en klud under hælen

Lav _____ x _____ gentagelser _____ x dagligt / ugentligt



□ **Øvelse 4: Liggende knæudfald**

- Lig på ryggen med bøjede knæ
- Spænd roligt op i bækkenbund og den dybe mavemuskel
- Pres lænden let ned i underlaget og hold denne position under hele øvelsen
- Lad dit ene knæ falde roligt ud til siden og før det kontrolleret tilbage



□ **Øvelse 5: Pres mod knæ**

- Sid eller læg dig på ryggen
- Bøj i hoften som vist på billedet
- Spænd let i maven og hold lænd og bækken stabilt
- Læg modstand på knæet med dine hænder

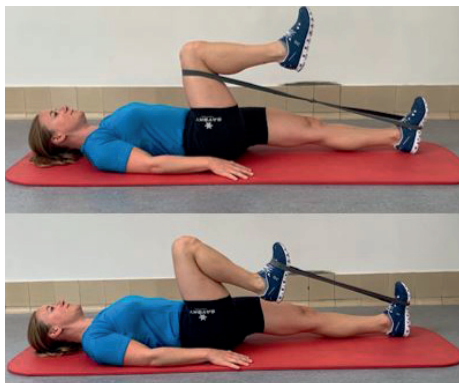
Lav _____ x _____ sekunder _____ x dagligt / ugentligt



□ **Øvelse 6: Strakt benløft**

- Læg dig på ryggen
- Spænd let i maven og hold lænd og bækken stabilt
- Løft det ene ben strakt og sænk det roligt igen

Lav _____ x _____ gentagelser, _____ x dagligt / ugentligt



□ **Øvelse 7: Knæ mod bryst**

- Læg dig på ryggen
- Spænd let i maven og hold lænd og bækken stabilt
- Placér elastikken om lår eller fod som vist på billedet
- Før dit knæ op mod brystet og sænk derefter roligt benet ned mod gulvet

Lav _____ x _____ gentagelser, _____ x dagligt / ugentligt



□ **Øvelse 8: Stående hoftebøjning**

- Stå med elastikken som vist på billedet
- Spænd let i maven og hold ryggen ret
- Før knæet kontrolleret op mod brystet og sænk roligt igen

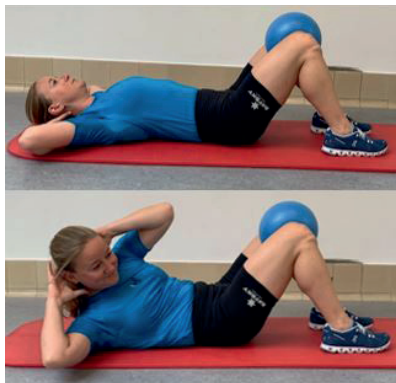
Lav _____ x _____ gentagelser, _____ x dagligt / ugentligt



□ **Øvelse 9: Klem om bold**

- Lig på ryggen med strakte eller bøjede knæ
- Klem om bolden, dog kun til smertegrænsen
- Hold spændingen og giv roligt slip igen

Lav _____ x _____ sekunder _____ x dagligt /
ugentligt



□ **Øvelse 10: Klem om bold + skrå mavebøjning**

- Lig på ryggen med bøjede knæ
- Klem bolden mellem knæene og lav samtidig en skrå mavebøjning

Lav _____ x _____ gentagelser _____ x dagligt
/ ugentligt



□ **Øvelse 11: Stående elastik træk**

- Placér dig som vist på billedet med elastikken om anklen på træningsbenet
- Hold overkroppen ret, bevar en god kontrol over hofter og knæ
- Før langsom træningsbenet ind til det stående ben
- Returnér kontrolleret til udgangsposition og gentag

Lav _____ x _____ gentagelser _____ x dagligt
/ ugentligt



□ **Øvelse 12: Glid på klud**

- Stå med benene spredt og træningsbenet på en klud
- Træk træningsbenet ind
- Du skal forsøge at have lige meget vægt på begge ben

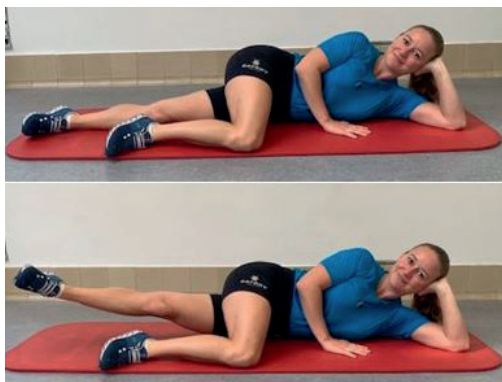
Lav _____ x _____ gentagelser _____ x dagligt
/ ugentligt

Uge	Træningspas pr. uge	Sæt x gentagelser
1	2	1 x 3-5
2	2	2 x 3-5
3-4	2	1 x 7-10
5-6	2	2 x 7-10
7+	2	1-2 x 10-12

□ **Øvelse 13: Copenhagen Adduction**

Denne øvelse er delt op i 3 niveauer. Vælg det niveau du kan udføre uden smerter og følg protokollen.

Du kan efter nogle gange/uger forsøge at afprøve om du nu kan gå et niveau op. Herefter starter du forfra med protokollen.



□ **Niveau 1: Sideliggende benløft**

- Lig på siden, med det øverste ben placeret som vist på billedet
- Det nederste ben løftes og sænkes strakt og kontrolleret fra gulvet



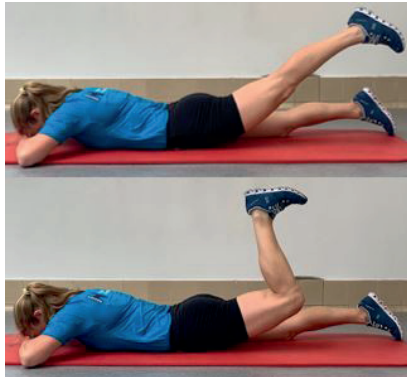
□ **Niveau 2: Sideplanke med støtte af knæ**

- Find en stol eller bänk (hvis muligt gerne svarende til din hoftehøjde når du står op)
- Læg dig på siden på vist på billedet til venstre, med det øverste knæ understøttet
- Løft nu kontrolleret det nederste ben fra jorden op mod det øverste og sænk langsomt igen
- Hvis dette er for hårdt, mens niveau 1 er for let, kan du forsøge at sætte det nederste knæ i jorden



□ **Niveau 3: Sideplanke med støtte af ankel**

- Find en stol eller bänk (hvis muligt gerne svarende til din hoftehøjde når du står op)
- Læg dig på siden på vist på billedet til venstre, med den øverste ankel understøttet
- Før nu rolig og kontrolleret det nederste ben fra jorden
- Hvis dette er for hårdt, mens niveau 2 er for let, kan du forsøge at sætte det nederste knæ i jorden



□ **Øvelse 14: Balderekuttering + benløft**

- Lig på maven
- Knæet er enten bøjet eller strakt
- Aktivér/spænd din balde og løft knæet fra underlaget
- Fokusér på at det er din balde og ikke dit baglår der arbejder mest

Lav _____ x _____ gentagelser _____ x dagligt
/ ugentligt



□ **Øvelse 15: Bækkenløft**

- Lig på ryggen med bøjede knæ
- Spænd balderne, sug navlen let ind
- Løft bækkenet op uden at svaje i lænden, hold hofterne på linje

Lav _____ x _____ gentagelser _____ x dagligt
/ ugentligt



□ **Øvelse 16: Muslingen**

- Læg dig på siden med bøjede knæ
- Navlen skal pege let ned mod gulvet
- Spænd let i maven, hold lænden stabil uden svaj
- Åbn og luk knæene, fødderne holdes samlet

Lav _____ x _____ gentagelser _____ x dagligt
/ ugentligt



□ **Øvelse 17: Sideliggende benløft**

- Læg dig på siden med det øverste ben strakt
- Navlen skal pege let ned mod gulvet
- Spænd let i maven, hold lænden stabil
- Løft og sænk benet kontrolleret

Lav _____ x _____ gentagelser _____ x dagligt
/ ugentligt



□ **Øvelse 18: Skråt bagud**

- Stå med elastikken om begge ankler
- Stil dig på det ene med hofte, knæ og fod på linje
- Hold overkroppen ret
- Før det andet ben skråt bagud/til siden
- Før benet tilbage uden at sætte det i jorden og bevar spændingen i elastikken

Lav _____ x _____ gentagelser _____ x dagligt
/ ugentligt



□ **Øvelse 19: Rotation af hoften**

- Placer det ene knæ på f.eks. en kontorstol eller andet der kan dreje
- Elastikken placeres rundt om foden/anklen
- Drej underbenet kontrolleret fra side til side

Lav _____ x _____ gentagelser _____ x dagligt
/ ugentligt



□ **Øvelse 20: Planke med bøjet benløft**

- Lig på underarme og tæer, evt. med en elastik om knæene
- Buk det ene knæ og før benet med hælen først op mod loftet
- Sænk benet igen, fortsat med bøjet knæ.
- Gentag uden at sætte foden i jorden

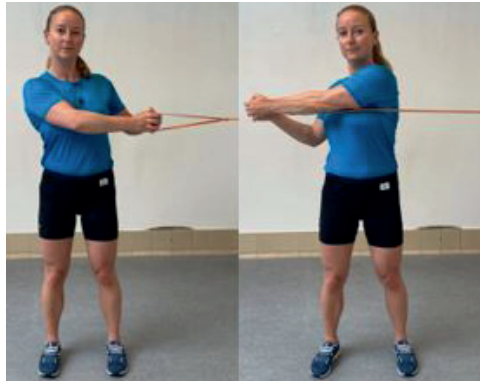
Lav _____ x _____ gentagelser, _____ x dagligt
/ ugentligt



□ **Øvelse 21: Dead bug**

- Læg dig på ryggen som vist på billedet, med elastikken om fødderne
- Spænd let i maven og hold lænd og bækken stabilt
- Sænk kontrolleret modsatte arm og ben strakt mod underlaget uden at svaje i lænden
- Kom roligt retur til udgangspositionen og gentag til modsatte side

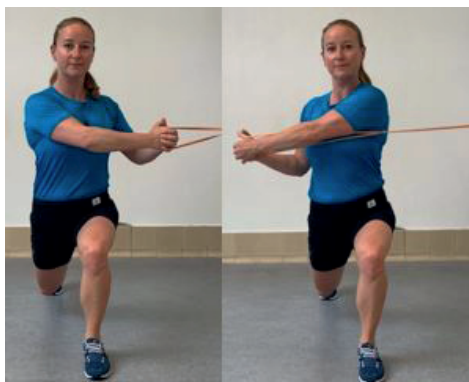
Lav _____ x _____ gentagelser, _____ x dagligt
/ ugentligt



□ **Øvelse 22: Stående rotation**

- Fastgør elastikken og tag fat med begge hænder
- Spænd let i maven og hold bækkenet stabilt
- Rotér overkroppen mens albuerne holdes let bøjede under hele bevægelsen
- Kontrollér bevægelsen frem og tilbage
- Kan gøres sværere ved at stå på ét ben, eller benene forskudt

Lav _____ x _____ gentagelser, _____ x dagligt / ugentligt



□ **Øvelse 23: Lunge med rotation**

- Fastgør elastikken og tag fat med begge hænder
- Hold overkroppen ret, spænd let i maven
- Træd et skridt frem på det ene ben, og sænk dig langsomt ned i benene
- Rotér overkroppen mens albuerne holdes let bøjede under hele bevægelsen
- Kontrollér bevægelsen frem og tilbage

Lav _____ x _____ gentagelser, _____ x dagligt / ugentligt



□ **Øvelse 24: The diver**

- Stå på træningsbenet med let bøjet knæ
- Bøj det andet ben 90 grader eller hold det strakt
- Før langsomt overkroppen frem med ret ryg, uden at ændre stillingen i det stående ben

Lav _____ x _____ gentagelser _____ x dagligt / ugentligt



□ **Øvelse 25: Splitsquat med elastik**

- Stå med et ben bagud på en stol/et trappetrin og med en elastik omkring begge knæ
- Bøj ned i træningsbenet mens du spænder i balder og lår og holder elastikken spændt
- Fokuser på at det forreste knæ ikke bevæges længere frem end dine tæer og at overkroppen er oprejst
- Både på vej op og på vej ned skal du sørge for, at dit knæ på træningsbenet holdes over 2.tå

Lav _____ x _____ gentagelser _____ x dagligt / ugentligt