

De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

Piriformis



Deze oefening is voor het rekken van je piriformis spier. Dit is een diepere dwarse spier in de bil die bij een verkorting of irritatie voor problemen kan zorgen. Deze kan namelijk dan druk geven op de grote beenzenuw en daarmee pijnklachten in het been geven. Ook zorgt een verkorting van deze spier voor een minder beweeglijke lage rug en dus een slechtere zithouding. Bij deze oefening moeten links en rechts gelijk voelen. De rekoefening hiervoor is het makkelijkst in lig. Ga op je rug liggen en zet je voeten op de grond. Leg je linker enkel op de rechter knie. (bij klachten in de linker bil, anders omgekeerd) Trek hierna het rechter been met twee handen richting je borst waarbij je je linker knie juist probeert weg te duwen.

Houd 10-30 seconden vast. Wissel vervolgens van kant. Doe dit 5 keer.
Voer deze oefening 5x per dag uit
Let op: Houd je onderrug en schouders ontspannen en adem rustig door.

Hamstrings



Deze oefening is voor het rekken van je hamstrings. Een grote spiergroep aan de achterkant van je bovenbeen. Ga in deze houding staan om je linker been te rekken. Trek de tenen van je linker voet naar je toe en hou de linker knie gestrekt. Als het goed is moet je nu rek aan de achterkant van je bovenbeen voelen. (Evt voel je ook wat rek in je kuitspier)

Houd 10-30 seconden vast. Wissel vervolgens van kant. Doe dit 5 keer.
Voer deze oefening 5x per dag uit
Let op: Houd je onderrug recht en schouders ontspannen en adem rustig door.

Heb je vragen?

Neem contact op met jouw eigen therapeut!

De Akker, De Haere en Fyon hebben zich gebundeld in Top Health Groep (THG). Een organisatie van drie innovatieve praktijken voor fysiotherapie, ergotherapie en oefentherapie met samen 34 vestigingen in Overijssel en de Veluwe.

Tennis bal massage



De piriformis kun je ook masseren met een tennisbal. Ga op de rug liggen en leg de tennisbal op de aangedane plek onder je bil en maak kleine rolbewegingen om de plek te masseren. Op een iets hardere ondergrond werkt dit beter.

Heb je vragen?

Neem contact op met jouw eigen therapeut!