

# Øvelser for indre hoftemuskulatur

Udspænding og styrketræningsøvelserne er udarbejdet til brug, hvor der ønskes præcis træning af en bestemt muskel. Ellers er en mere varieret træning bedst, og her kan de andre programmer i denne serie bruges (hofteartrose, rygtræning, knæartrose etc.). **Husk at fokusere på at få fat i den rigtige muskel.**

## Piriformis musklen

Piriformis musklen (den pæreformede muskel) strækker sig fra forsiden af korsbenet, bagest i bækkenet under lænden, gennem bækkenet til det store knoglefremspring øverst og yderst på lårbenet. På sin vej gennem bækkenet passerer den iskiasnerven på nært hold og irriterer nogle gange denne, så symptomerne forveksles med en diskusprolaps.



## ØVELSER PIRIFORMIS MUSKLEN

### Udspænding

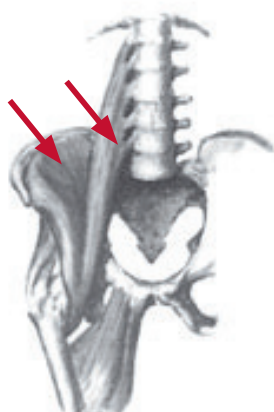
Lig op mod en væg og tryk derefter foden ind mod væggen, tæl til 10, slap af. Gentag 10 gange og skift side, gentages i alt 30 gange (3 sæt) for hvert ben.



### Styrketræning

**Udgangsstilling:** Sid på gulvet eller på en madras med strakte arme. Sæt en elastik omkring begge vriste og find en passende afstand mellem fødderne, så elastikken holdes stram.

**Handling:** Drej den ene fod udad med strakt knæ. Gentag 10 gange, hvor du hver gang holder yderpositionen i ca. 10 sekunder. Gentag 10 gange og skift derefter ben. Gentages i alt 30 gange (3 sæt) for hvert ben. Belastningen øges ved at bruge en kraftigere elastik.



## Iliopsoas musklen (mørbraden)

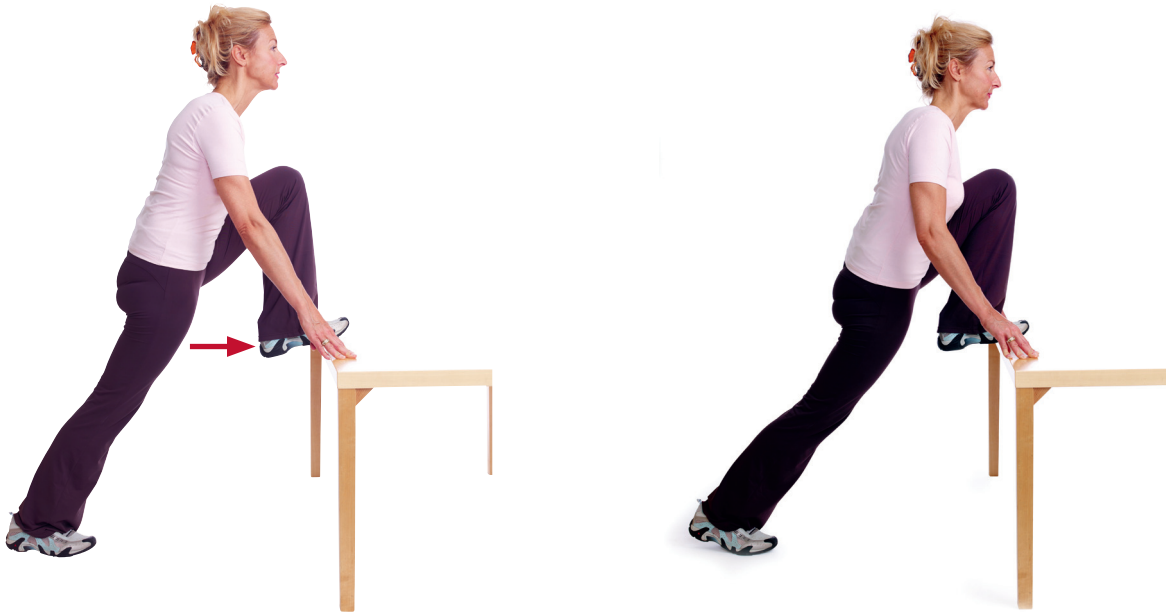
Den dybe hoftebøjer (musculus iliopsoas) består af to muskler. Psoas musklen udspringer fra lændehvirvlerne og iliacus musklen udspringer fra hoftebenets inderside af bækkenet. De to muskler smelter sammen og hæfter begge på lårbenets inderside (trochanter minor). Iliopsoas er hofteleddets stærkeste bøjemuskel. En svag iliopsoas muskel kan give anledning til rygsmerter, ofte når man står.

## ØVELSER ILIOPSOAS MUSKLEN

### Udspænding

**Udgangsstilling:** Sæt den ene fod på et bord eller en trappe.

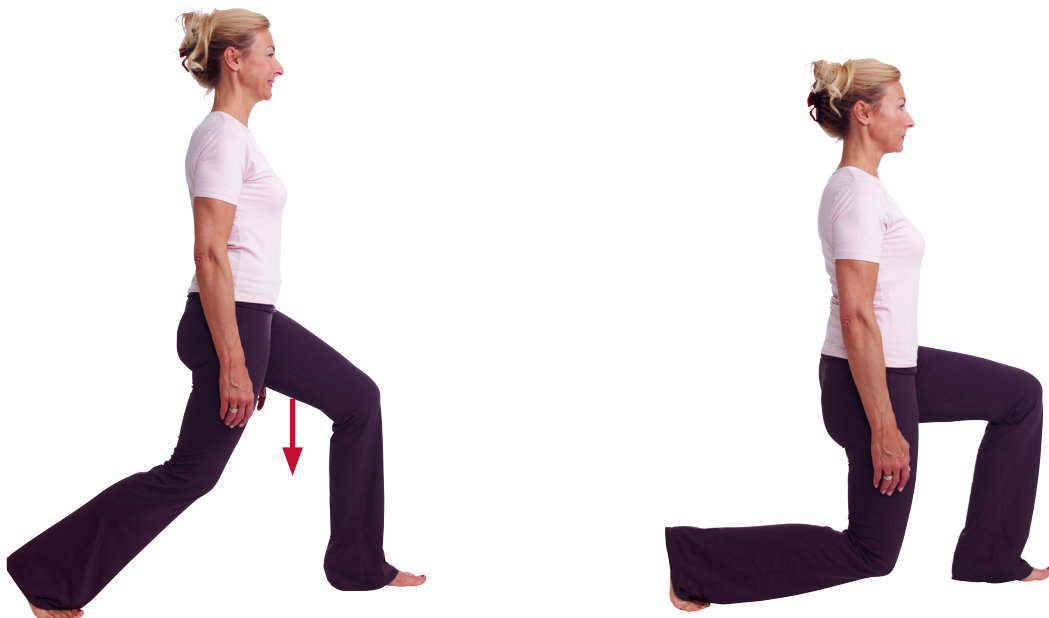
**Handling:** Tryk bækkenet fremad mod bordet, så det bagerste ben spændes. Sørg for at holde bagerste ben strakt og mærk en spænding foran på hoften. Gentag 10 gange og derefter skiftes ben. Gentag øvelsen i alt 30 gange (3 sæt) for hvert ben.



### Styrketræning

**Udgangsstilling:** Stå med det ene ben et skridt fremme og det andet ben et skridt bagud. Dit fokus bør være på at fordele din vægt ligeligt mellem dine ben. Hold dine mavemuskler spændte, knæet bøjet og brystet oprejst.

**Handling:** Under kontrol, bevæges dine hofter en anelse tilbage (som om du sidder ned i en stol) og kroppen sænkes lige ned, stadig med oprejst bryst (bevægelsen kaldes squat). Stop, når du føler, at dine muskler spændes og undgå at bøje fremad. Løft derefter lige op igen. Stop lige før dine knæ er strakte og gentag bevægelsen nedad. Gentag 10 gange og skift derefter ben. Gentages i alt 30 gange (3 sæt) for hvert ben.



**God bedring!**