

Sportgeneeskunde

# Oefeningen voor een snapping hip

## Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

**Alrijne Ziekenhuis Leiden**  
Houtlaan 55  
2334 CK Leiden  
071 517 8178

**Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp**  
Simon Smitweg 1  
2353 GA Leiderdorp  
071 582 8282

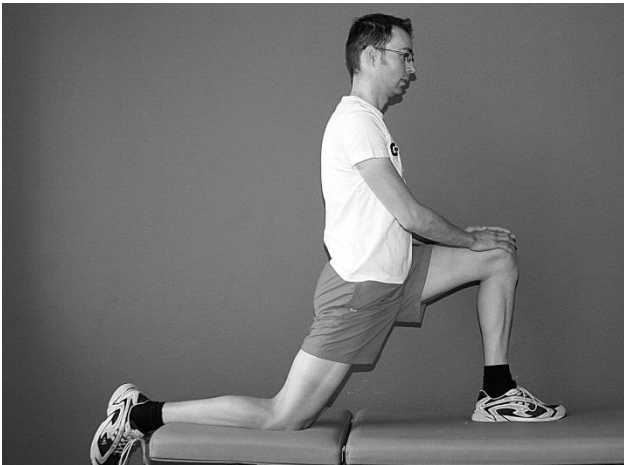
**Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn**  
Meteoorlaan 4  
2402 WC Alphen aan den Rijn  
0172 467 467

In deze folder staan rekoefeningen voor een snapping hip. Bij een snapping hip voelt u iets verspringen aan de binnenzijde of buitenzijde van de heup. Dit kan gepaard gaan met een 'knappend' gevoel of geluid.

## Oefeningen

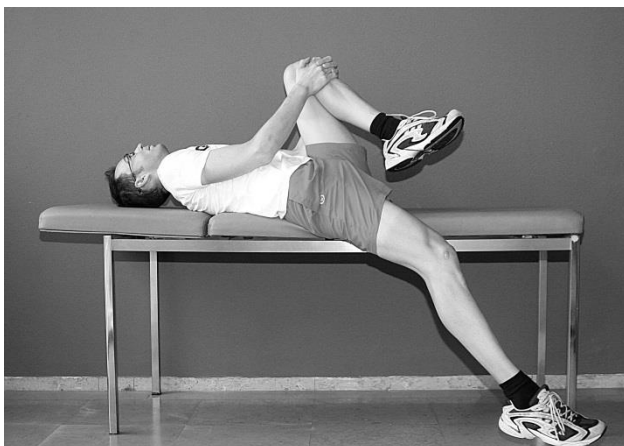
### Oefening 1

Kniel zoals op de foto. Duw de heup naar voren. Houd dit 10 seconden vast.  
Doe 10 keer 10 seconden.



### Oefening 2

Rugligging met afhangend been. Pak de andere knie vast en beweeg deze naar de borst. De pees en spier wordt dan opgerekt.



## Vragen

Heeft u nog vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van deze folder, stelt u deze dan aan de baliemedewerker van de polikliniek. U kunt ook mailen naar [sportgeneeskunde@alrijne.nl](mailto:sportgeneeskunde@alrijne.nl).

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Ziekenhuis Leiden heeft routenummer 33 en is telefonisch te bereiken via 071 517 8122.

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp heeft routenummer 562 en is telefonisch te bereiken via 071 517 8122.

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn heeft routenummer 62 en is telefonisch te bereiken via 071 517 8122.

## Over Alrijne Zorggroep

Op onze locaties in Leiden, Leiderdorp, Alphen aan den Rijn, Katwijk en Sassenheim, bieden wij de beste zorg dichtbij aan iedere patiënt. En dat doen we samen: met patiënten die de regie over hun eigen leven voeren, met deskundige en betrokken medewerkers, in samenwerking met huisartsen en andere zorgverleners.

Voor meer informatie over Alrijne Zorggroep kunt u terecht op [www.alrijne.nl](http://www.alrijne.nl).

Volg ons ook op Twitter, Instagram en Facebook.

### Geef uw mening!

Op [www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl) kunt u aangeven hoe u de zorg in Alrijne Ziekenhuis heeft ervaren. Op deze manier kunt u ons helpen de kwaliteit van zorg nog verder te verbeteren.