

Oefentherapie voor een snapping hip

Over Alrijne Zorggroep

Wat ons Alrijne maakt, is de overtuiging dat mensen beter worden van goede zorg mét persoonlijke aandacht. Op onze locaties in Alphen aan den Rijn, Leiden en Leiderdorp bieden wij de beste zorg aan iedere patiënt en cliënt. En dat doen we samen: met patiënten en cliënten 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. Volg ons ook op Twitter @alrijne en Facebook.

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

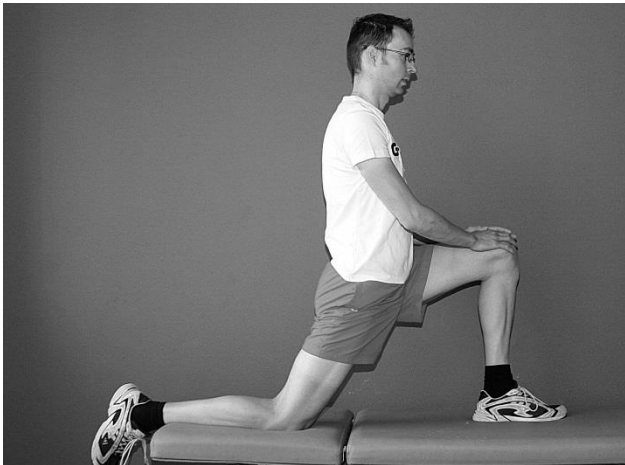
www.alrijnezorggroep.nl

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

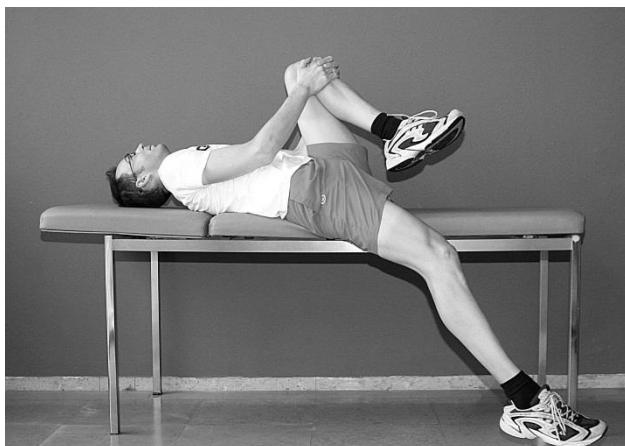
Oefening 1

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.

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Ziekenhuis Leiden heeft bestemmingsnummer 33 en is telefonisch te bereiken via 071 517 8425.

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp heeft bestemmingsnummer 562 en is telefonisch te bereiken via 071 582 8620

De polikliniek Sportgeneeskunde in Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn heeft bestemmingsnummer 62 en is telefonisch te bereiken via 071 582 8620.

Geef uw mening!

Op 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.