

SUNDHED

**HAR
DU
GLEMT
DINE
HOFTER? ...**

Fysioterapeutens 5 tips



... så er det måske på tide at give dem lidt opmærksomhed. De er nemlig helt centrale for, at din krop fungerer optimalt. Få fysioterapeut Lotte Paarups gode råd.

AF MAIKEN BUCHWALD FOTO: GETTY IMAGES

+ Mange hofteproblemer skyldes hverken arv eller alder, men derimod at man gennem mange år har ladet sine hofter sejle deres egen sø. – Også rygproblemer, bækkenbundsproblemer og knæproblemer skyldes ofte, at vi ikke bruger hofterne, som de er designet til. Mange har "stive" hofter, som ikke bevæger sig, som de skal. Det betyder at musklerne både ovenover, nedenunder og omkring hofterne belastes forkert, så hele området arbejder uhensigtsmæssigt. Faktisk ville mange, som så troligt træner deres ryg, have godt af at indlede med nogle øvelser for hofterne, siger fysioterapeut Lotte Paarup.

2 Fjern rusten

Smidige hofter er kun smidige, så længe de holdes ved lige. Til gengæld kan de holdes smidige hele livet – og selv "rustne" hofter kan stadig lirkes op, understreger Lotte Paarup. Det kan kræve, at du skal lave en række specifikke øvelser i en periode, samtidig med at du tænker over, hvordan du bruger din krop i hverdagen. Men det er vigtigt, at hofterne er smidige – både fordi du så får brugt og styrket musklerne i hele hofte-, bækken- og rygområdet, og fordi det er en måde at vedligeholde brusken i selve leddet, så du ikke får slidgigt!

4 Brug hofterne

Du skal ikke kun bruge dine hofter, når du går – du skal bruge dem, så ofte du kan i hele din hverdag. Brug dem eksempelvis, når du sætter dig og rejser dig fra en stol. I stedet for at læne dig forover og bruge rygmusklerne til at løfte og sænke kroppen (eller tage armene til hjælp), kan du øve dig i at sætte og rejse dig med rank ryg og ved at bøje og strække i hoftelæddene. Tænk også på hofterne, når du går op ad trapper – gå ikke foroverbøjet, så lægger presset sig på ryg og lænd, men hold kroppen lodret, og bevæg dig opad i etagerne ved at bøje og strække i hoftelæddene.

1 Gå naturligt

Det er vigtigt, at du bruger dine hofter, når du går. Alt for mange går stift og uden at bruge hofterne nævneværdigt. Du skal være opmærksom på at tage lange skridt med tæerne pegende fremad – og du skal bruge dine fødder: Træd let ned på hælen, rul henover foden, og sæt af med tæerne – og specielt storetåen. Så mærker du også, at du bruger dine balder – som du sandsynligvis aldrig før har gjort, når du går.

3 Ret dig – og rejs dig

Hvis du sidder meget – og det gør de fleste af os – bliver hoftemusklerne sløve og måske stramme. Det kan give stor ubalance i kropsholdningen, og der kommer et pres både på lændehvirvlerne og hoftelæddet, så hofternes naturlige bevægelse forhindres.

5 Stræk hoftebøjlerne

Stå på knæene (evt. med en pude under). Sæt den ene fod frem, så benet danner en ret vinkel (90 grader). Støt hænderne på knæene, og skyd hofterne fremad, så du mærker et stræk i hoften og samtidig trækker numsen ind under dig. Træk vejret dybt, og prøv, om du ved hver udånding kan gøre strækket lidt længere. Du kan også lave øvelsen stående ved at sætte foden op på f.eks. en stol. Gentag øvelsen 10 gange med hvert ben.

SE FLERE ØVELSER, OG FÅ TIPS TIL SUNDE, SMIDIGE HOFTER PÅ DENINTELLIGENTEKROP.DK