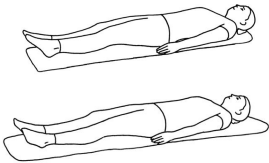


### 1. Information:

Vardagsmotion är viktigt. Ibland när man har höftbesvär kan cykling fungera bättre än promenader.

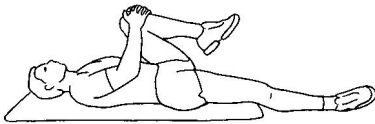
Läs gärna mer om höftbesvär på [www.1177.se](http://www.1177.se).

Du är välkommen att kontakta fysioterapeut/sjukgymnast om dessa åtgärder inte hjälper dig med avseende på dina besvär.



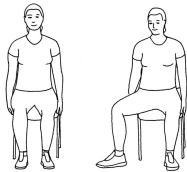
### 2. Aktiv rotation

Ligg på rygg med raka ben. Vrid hela benen inåt och utåt.



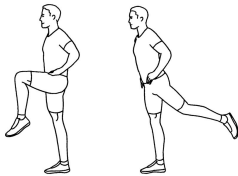
### 3. Höftböjning

Ligg på rygg, på benet så mycket du kan och omdet går ta tag om låret.



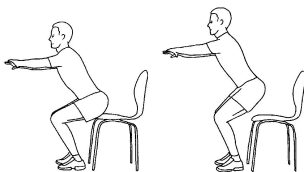
### 4. Sittande höftabduktion

Växelsvis benlyft åt sidan.



### 5. Stående höftböj och höftsträck

Knäuppdragning samt bensträckning. Håll ryggen rak.



### 6. Knäböj med stol

Gör en långsam nigning. Sträck på höft och knän igen.

