

Sådan træner du, når du har fået en stabiliserende operation i rygsøjlels brystdel

Formålet med træningen er at minimere muskelsvækkelse og afspænde musklerne i nakke- og skulderåget.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi
Tlf. 97 66 42 10

SÅDAN GØR DU

Øvelser på ryggen



1. ØVELSE

- Stræk begge ben og læg armene ned langs siderne med håndfladerne opad.
- Pres skuldrene ned mod underlaget, spænd balderne samtidig med, at ryggen og nakken gøres lang.
- Hold spændingen i 5 sekunder.
- Slip langsomt spændingen.
- Gentag øvelsen i et roligt tempo 2 gange dagligt med 3 x 10 gentagelser.

Siddende eller stående øvelser



Neutral stilling



Saml skulderbladene

2. ØVELSE

- Sid eller stå med ryggen i neutralstilling.
- Saml skulderbladene og før dem samlet nedad.
- Hold spændingen i 5 sekunder.
- Slip langsomt spændingen.
- Gentag øvelsen i et roligt tempo 2 gange dagligt med 3 x 10 gentagelser.



Løft skuldrene

Sænk skuldrene

3. ØVELSE

- Sid eller stå med ryggen i neutralstilling.
- Løft skuldrene, mens du tager en dyb indånding.
- Hold spændingen i 5 sekunder.
- Pust derefter roligt ud, samtidig med at du sænker skuldrene.
- Gentag øvelsen i et roligt tempo 2 gange dagligt med 3 x 10 gentagelser.



4. ØVELSE

- Sid eller stå med ryggen i neutralstilling.
- Lav skulderrulninger ved at trække skuldrene opad – bagud – nedad – frem.
- Gentag øvelsen i et roligt tempo 2 gange dagligt med 3 x 10 gentagelser.

