

# Sådan træner du, når du har et stabilt brud i rygsøjlels brystdel

Et stabilt brud i rygsøjlels brystdel kan medføre svækkelse af muskler og spænding i nakken og skuldrene. For at minimere muskelsvækkelse og afspænde nakke- og skuldermusklerne skal du lave øvelsesprogrammet på de følgende sider.

## 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



Lig på ryggen med armene ned langs siden

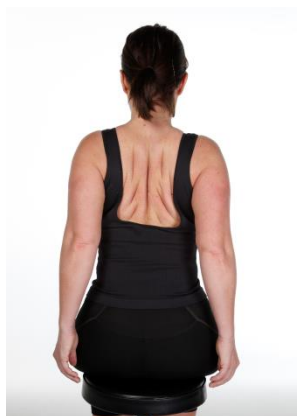
### ØVELSE 1

- Læg dig på ryggen.
- Stræk begge ben og læg armene ned langs siden med håndfladerne opad.
- Pres skuldrene ned mod underlaget, og spænd balderne samtidig med, at du gør ryggen og nakken lang.
- Hold spændingen i 5 sekunder.
- Slip langsomt spændingen.

Gentag øvelsen i et roligt tempo 2 gange dagligt med 3 x 10 gentagelser.



Neutral stilling



Saml skulderbladene

### ØVELSE 2

- Sæt dig op.
- Sid med ryggen i neutral stilling.
- 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

### ØVELSE 3

- Sid med ryggen i neutral stilling.
- Løft skuldrene, mens du tager en dyb indånding.
- Hold spændingen i 5 sekunder.
- Pust derefter roligt ud, mens du sænker skuldrene.

Gentag øvelsen i et roligt tempo 2 gange dagligt med 3 x 10 gentagelser.



*Neutral stilling*



*Skuldrene opad*

#### ØVELSE 4

- Sid med ryggen i neutral stilling.
- Lav skulderrulninger ved at trække skuldrene opad, bagud, nedad og frem.

Gentag øvelsen i et roligt tempo 2 gange dagligt med 3 x 10 gentagelser.



*Skuldrene bagud*



*Skuldrene frem*