

# Sådan træner du, når du er blevet opereret for diskusprolaps i lænden

## Formål

Formålet med træningen er at bevæge nervevævet i forhold til det omkringliggende væv og at bevidstgøre dig om brug af rygstabiliserende muskler.

## Kontakt og mere viden

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



**Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Aalborg**

Tlf. 97 66 42 10

## Sådan gør du



### ØVELSE 1

- Læg dig på siden.
- Bøj begge ben og læg en pude mellem benene.
- Bøj og stræk det øverste ben i roligt tempo 10 gange uden at bevæge hoften.
- Hold herefter det øverste ben strakt og vip foden op og ned i roligt tempo cirka 30 gange.
- Gentag øvelsen med det modsatte ben.

Gentag øvelsen 2 gange dagligt.

Vær opmærksom på, at øvelsen ikke må fremkalde smerter i ben og ryg.

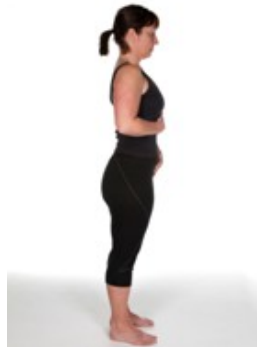


## ØVELSE 2

- Læg dig på ryggen.
- Bøj begge ben og læg hænderne på maven – 1 hånd over navlen og 1 hånd under navlen.
- Tag en indånding og pust ud igen.
- Spænd bækkenbunden og træk det nederste af maven (muskelkorsettet) ind og tag 3-4 vejrtrækninger, mens du holder spændingen i mave og bækkenbund. Du skal kunne mærke vejrtrækningen med den øverste hånd, og vejrtrækningen skal foregå frit.

Lav øvelsen 5-10 gange i et roligt tempo 2 gange dagligt.

Når du kan spænde muskelkorsettet, skal du lave øvelsen under de dagligdagsaktiviteter, der belaster din rygsøjle, fx når du skal vende dig i sengen, rejse dig, gå på trapper og løfte ting.



## ØVELSE 3

- Stå med ryggen i neutral stilling.
- Træk vejret ind og pust ud igen.
- Spænd muskelkorsettet.
- Hold spændingen, mens du laver 3-4 vejrtrækninger. Du skal kunne trække vejret frit.

Lav øvelsen 5-10 gange i et roligt tempo 2 gange dagligt.

Når du kan spænde muskelkorsettet, skal du lave øvelsen under de dagligdagsaktiviteter, der belaster din rygsøjle, fx når du skal vende dig i sengen, rejse dig, gå på trapper og løfte ting.