

Gode råd når du har forsnævret plads i lænden

Du har forsnævret plads i lænden. Formålet med denne pjece er at give dig gode råd til, hvordan du kan gøre din hverdag nemmere og forebygge smerter.

KROPSHOLDNING

Krum i lænden

Forsøg at ændre din kropsholdning ved at krumme mere i lænden. Det gør du ved at trække bagdelen ind under dig, når du står.

Forsøg også at trække bagdelen ind under dig, når du går og arbejder.

Hvis du står op og arbejder, kan du eventuelt sætte den ene fod på en lav skammel eller kasse. Det aflaster lænden. Skift mellem højre og venstre fod.

Tag en pause, hvis du får ondt

Hvis du får ondt, når du går, så tag en pause. Bøj overkroppen forover og støt eventuelt hænderne på dine lår. Du kan også læne dig ind over et bord eller lignende.

Skift stilling

Sid så vidt muligt ned, når du arbejder eller laver andre aktiviteter. Skift stilling mellem stående og siddende, så ofte du kan.

HVILESTILLINGER

Sid i en stol med ryglæn

Når du sidder i en stol, skal du støtte din ryg med et ryglæn. Krum let i lænden, når du sidder.

Læg eventuelt en pude bag bækkenet.

Læg fødderne eller benene på en skammel, hvis det føles behageligt. Dine knæ må gerne være hævet over dine hofter.

Du må gerne sidde på en lav stol.



Liggende hvilestillinger

Læg dig på siden med knæene bøjet op mod brystet og en behagelig krumning i ryggen. Anbring en pude eller en dyne mellem dine knæ, hvis det føles behageligt.



Liggende hvilestilling på siden

Læg dig på ryggen med benene på en taburet, pude eller lignende.

Hvis du har problemer med at finde ro i denne stilling, kan du prøve at lægge en pude under madrassen i sengens hoved- og fodende.



Liggende hvilestilling på ryggen

Undgå at vride i ryggen, når du vender dig i sengen eller skifter stilling i øvrigt.

LØFTETEKNIK

Spænd i musklerne i din mave og dit bækken og krum i lænden, inden og mens du løfter. Stå tæt på det, du skal løfte, og bøj i knæ og hofter, inden du løfter.

BÆRETEKNIK

Vi anbefaler dig at løfte ting på ryggen eller med begge arme langs kroppen fx når du løfter 2 indkøbsposer.

Lette ting kan du bære foran dig. Undgå at bære tunge ting foran dig, da du kan komme til at svaje i lænden, da det kan provokere smerter.

Vi anbefaler, at du laver det træningsprogram, du har fået udleveret. Øvelserne må ikke give dig skarpe smerter i benene, men må gerne give dig ømhed i musklerne.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi
Tlf. 97 66 42 10