

Sådan træner du balance og stabilitet

Når du har problemer med ryggen, er det vigtigt, at du træner balance og stabilitet. Balance- og stabilitetstræning kan du lave hvor og hvornår, det passer ind i løbet af din hverdag, fx når du:

- taler i telefon
- børster tænder
- står i kø
- venter på bussen
- laver mad
- læser
- ser TV.

Sådan gør du

Indled altid træningen med at stramme op i de dybe mavemuskler for at stabilisere lænden. Kig lige frem og gør nakken "lang".

Øvelser på ét ben

Stil dig på ét ben uden at overstække knæleddet og uden at hænge i hoften. Hvis din balance er usikker, kan du i starten støtte let med modsatte fods storetå.

Forstyr nu din balance ved en eller flere af følgende bevægelser:

- Drej øjnene fra side til side eller kig op og ned.
- Drej hovedet fra side til side.
- Bevæg hovedet opad og nedad.
- Forskyd vægten lidt fremad mod tæerne, lidt tilbage mod hælen, fra side til side, så kroppen svajer. Hold lænden stabil.
- Løft en arm i forskellige retninger.
- Løft begge arme i forskellige retninger.
- Lav knæbøjninger i roligt tempo. Pas på ikke at overstrække knæet, når du strækker det igen.
- Luk øjnene.
- Spil bold, mens du holder balancen. Enten op ad en mur eller med en medspiller.
- Bevæg det frie ben i forskellige retninger. Løft knæet, før knæet ud til siden, tegn en cirkel med foden, før benet strakt frem og tilbage, ud til siden, drej i hofteleddet. Øvelsen holder lænden stabil. Rotér ikke i dit bækken.

Øvelser med samlede ben

Løft dig i roligt tempo op på forfødderne ved hjælp af musklerne omkring ankelleddene. Sænk hælene igen. Hold kroppen stabil under øvelsen, og undgå at svaje frem og tilbage.

Gentag øvelsen, men forsøg at forstyrre din balance ved at:

- dreje hovedet fra side til side
- kigge op og kigge ned
- lukke øjnene
- bevæge armene.

Du kan træne din balance yderligere, hvis du laver øvelserne på en ustabil overflade, fx et balancebræt, en trampolin, en balancepude, et sammenfoldet liggeunderlag eller en luftmadras.

Kontakt og mere viden

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



Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Farsø (Rygambulatorium)
Tlf. 97 65 34 78