

Sådan træner du, 3 måneder efter du har fået et stabilt brud på rygsøjlen

Du skal begynde at træne 3 måneder efter, at du har fået et stabilt brud på rygsøjlen. Formålet med træning er at styrke musklerne i din ryg og mave samt at give dig en bedre bevægelighed i ryggen. Lav øvelsesprogrammet på de følgende sider.

KONTAKT OG MERE VIDEN

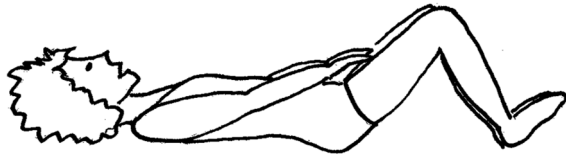
Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi
Tlf. 97 66 42 10

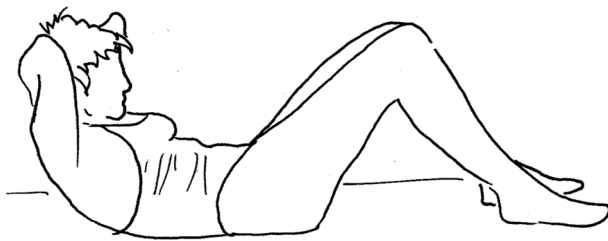
SÅDAN GØR DU



ØVELSE 1

- Læg dig på ryggen.
- Bøj knæene og læg hænderne på lårene.
- Knib sammen i bækkenbunden.
- Pres hælene i underlaget, mens du presser hænderne let mod lårene.
- Hold spændingen i 10 sekunder.
- Slip langsomt spændingen.

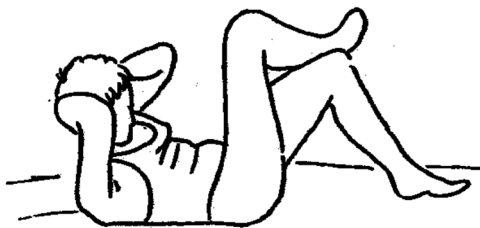
Gentag øvelsen i et roligt tempo 2 gange dagligt i sæt a 3 x 10 gentagelser.



ØVELSE 2

- Bøj knæene og placér hænderne bag ørene.
- Knib sammen i bækkenbunden.
- Løft dit hoved og dine skuldre, så mavemusklerne spændes.
- Hold spændingen i 5 sekunder.
- Slip langsomt spændingen.

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



ØVELSE 3

- Lad den ene fod hvile på modsatte knæ, og placér hænderne bag ørerne.
- Knib sammen i bækkenbunden.
- Løft dit hoved og dine skuldre skråt op mod det øverste knæ.
- Hold spændingen i 5 sekunder.
- Slip langsomt spændingen.
- Gentag øvelsen til modsatte side.

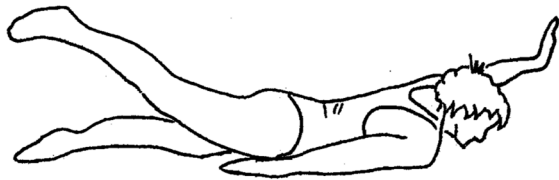
Gentag øvelsen i et roligt tempo 2 gange dagligt i sæt a 3 x 10 gentagelser.



ØVELSE 4

- Læg dig på maven.
- Fold hænderne under panden.
- Knib balderne sammen og løft overkroppen.
- Kig ned i underlaget.
- Hold spændingen i 5 sekunder.
- Slip langsomt spændingen.

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



ØVELSE 5

- Lig med den ene arm strakt over hovedet og den anden arm ned langs siden.
- Løft modsatte arm og ben samtidig.
- Kig ned i gulvet.
- Hold spændingen i 5 sekunder.
- Slip langsomt spændingen.
- Gentag øvelsen med modsatte arm og ben.

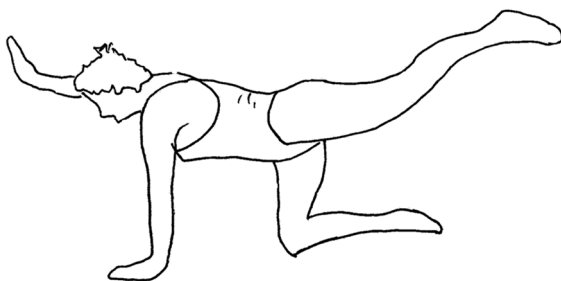
Gentag øvelsen i et roligt tempo 2 gange dagligt i sæt a 3 x 10 gentagelser.



ØVELSE 6

- Stå på alle 4.
- Krum og svaj i lænden.

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



ØVELSE 7

- Stå på alle 4.
- Løft modsatte arm og ben samtidig.
- Kig ned i gulvet.
- Hold spændingen i 5 sekunder.
- Slip langsomt spændingen.
- Gentag øvelsen med modsatte arm og ben.

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