

# Sådan træner du 6 uger efter stabiliserende operation i ryggen

Du skal begynde at træne 6 uger efter du har fået en stabiliserende operation i ryggen. Formålet med træning er at styrke musklerne i din ryg og mave. Lav øvelsesprogrammet på de følgende sider.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

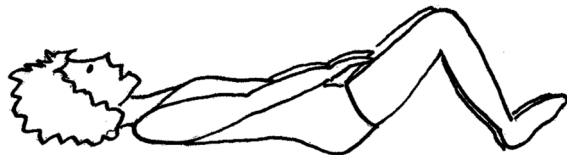
Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



**Kontakt**

**Fysio- og Ergoterapi**  
Tlf. 97 66 42 10

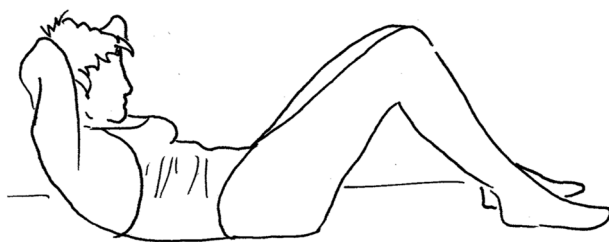
## SÅDAN GØR DU



### 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.

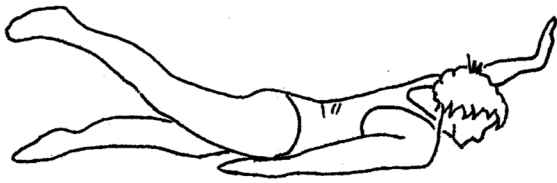
Gentag øvelsen i et roligt tempo 2 gange dagligt i sæt a 3 x 10 gentagelser.



#### 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.

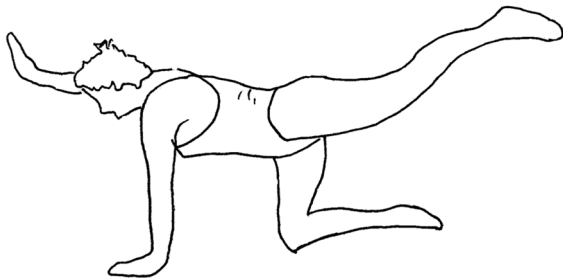
Gentag øvelsen i et roligt tempo 2 gange dagligt i sæt a 3 x 10 gentagelser.



#### 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.
- 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.