

Sådan træner du, når du har et stabilt brud på rygsøjlen og bliver behandlet med korset

Du skal lave træningsprogrammet på de følgende sider for at minimere muskelsvækkelse, blive bevidst om at bruge de stabiliserende muskler i ryggen og forbedre din balance, når du står.

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 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 (muskeltorsettet) ind og tag 3-4 vejrtrækninger, mens du holder spændingen i mave og bækkenbund. Du skal kunne mærke vejrtrækningerne med den øverste hånd.

Gentag øvelsen i et roligt tempo 2 gange dagligt med 5-10 gentagelser.

Når du kan spænde muskeltorsettet, kan du lave øvelsen under de dagligdagsaktiviteter, der giver dig smerter i ryggen. Spænd fx muskeltorsettet, når du skal bøje dig, rejse dig, vende dig i sengen og gå på trapper.



ØVELSE 2

- Bøj begge ben og læg armene ned langs siden.
- Spænd muskelkorsettet og hold ryggen i neutral stilling, mens du lader den ene hæl glide langs underlaget, så knæ og hofte strækkes.
- Træk derefter benet tilbage til udgangspositionen.
- Slip langsomt spændingen.
- Gentag med det modsatte ben.

Gentag øvelsen i et roligt tempo 2 gange dagligt med 5-10 gentagelser.

ØVELSE 3

- Stræk begge ben og læg armene ned langs siden med håndfladerne opad.
- Pres skuldrene ned mod underlaget, og spænd balderne samtidig med, at du gør ryggen og nakken lang.
- Hold spændingen i 5 sekunder.
- Slip langsomt spændingen.

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



ØVELSE 4

- Sid på en stol med lænd og nakke i neutral stilling og fødderne i skridtstående.
- Spænd muskelkorsettet.
- Læn dig frem, mens du holder lænd og nakke i neutral stilling, og rejs dig op.
- Sæt dig ned i udgangsstillingen.
- Slip langsomt spændingen.
- Gentag med det andet ben forrest.

Gentag øvelsen i et roligt tempo 2 gange dagligt med 5-10 gentagelser.



ØVELSE 5

- Stå med ryggen i neutral stilling.
- Tag en indånding og pust ud igen.
- Spænd muskelkorsettet.
- Hold spændingen, mens du tager 3-4 vejrtrækninger. Du skal kunne trække vejret frit.
- Slip langsomt spændingen.

Gentag øvelsen i et roligt tempo 2 gange dagligt med 5-10 gentagelser.

Når du kan spænde muskelkorsettet, kan du lave øvelsen under de dagligdagsaktiviteter, der giver dig smerter i ryggen. Spænd fx muskelkorsettet, når du skal bøje dig, rejse dig, vende dig i sengen og gå på trapper.



ØVELSE 6

- Stå med ryggen i neutral stilling.
- Spænd muskelkorsettet.
- Løft 1 ben ad gangen, mens du holder den neutrale stilling og spændingen. Du kan gøre øvelsen sværere ved at lave en lille knæbøjning i det ben, du står på.

Gentag øvelsen i et roligt tempo 2 gange dagligt med 5-10 gentagelser.