

# Sådan træner du, når du har fået en stabiliserende operation i rygsøjlels brystdel

Formålet med træningen er at minimere muskelsvækkelser og afspænde musklerne i nakke- og skulderområdet.

## 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

### Øvelser på ryggen



#### 1. ØVELSE

- Stræk begge ben og læg armene ned langs siderne med håndfladerne opad.
- Pres skuldrene ned mod underlaget, spænd balderne samtidig med, at ryggen og nakken gøres lang.
- Hold spændingen i 5 sekunder.
- Slip langsomt spændingen.
- Gentag øvelsen i et roligt tempo 2 gange dagligt med 3 x 10 gentagelser.

### Siddende eller stående øvelser



Neutral stilling



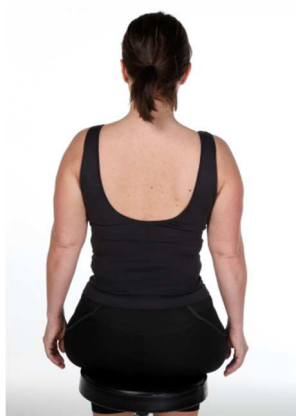
Saml skulderbladene

#### 2. ØVELSE

- Sid eller stå med ryggen i neutralstilling.
- Saml skulderbladene og før skulderbladene samlede nedad.
- Hold spændingen i 5 sekunder.
- Slip langsomt spændingen.
- Gentag øvelsen i et roligt tempo 2 gange dagligt med 3 x 10 gentagelser.



Løft skuldrene



Sænk skuldrene

### 3. ØVELSE

- Sid eller stå med ryggen i neutralstilling.
- Løft skuldrene, mens du tager en dyb indånding.
- Hold spændingen i 5 sekunder.
- Pust derefter roligt ud samtidig med at du sænker skuldrene.
- Gentag øvelsen i et roligt tempo 2 gange dagligt med 3 x 10 gentagelser.



### 4. ØVELSE

- Sid eller stå med ryggen i neutralstilling.
- Lav skulderrulninger ved at trække skuldrene opad – bagud – nedad – frem.
- Gentag øvelsen i et roligt tempo 2 gange dagligt med 3 x 10 gentagelser.

