



Sådan træner du, når du har fået en stabiliserende operation i rygsøjlelens lændedel

FORMÅL

Formålet med træningen er at minimere muskelsvækkelse samt at bevidstgøre dig om brug af ryg-stabiliserende muskler.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi, Aalborg
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 (muskelskorsettet) ind og tag 3-4 vejtrækninger, mens du holder spændingen i mave og bækkenbund. Du skal kunne mærke vejtrækningen med den øverste hånd, og vejtrækningen skal foregå frit.

Lav øvelsen 5-10 gange i et roligt tempo 2 gange dagligt.

Når du kan spænde muskelskorsettet, skal du lave øvelsen under de daglige aktiviteter, der belaster din rygsøjle, fx når du skal vende dig i sengen, rejse dig, gå på trapper og løfte ting.



ØVELSE 2

- Læg dig på ryggen.
- Bøj begge ben og læg armene ned langs siden.
- Spænd muskelskorsettet 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 spændingen langsomt.
- Gentag med det modsatte ben.

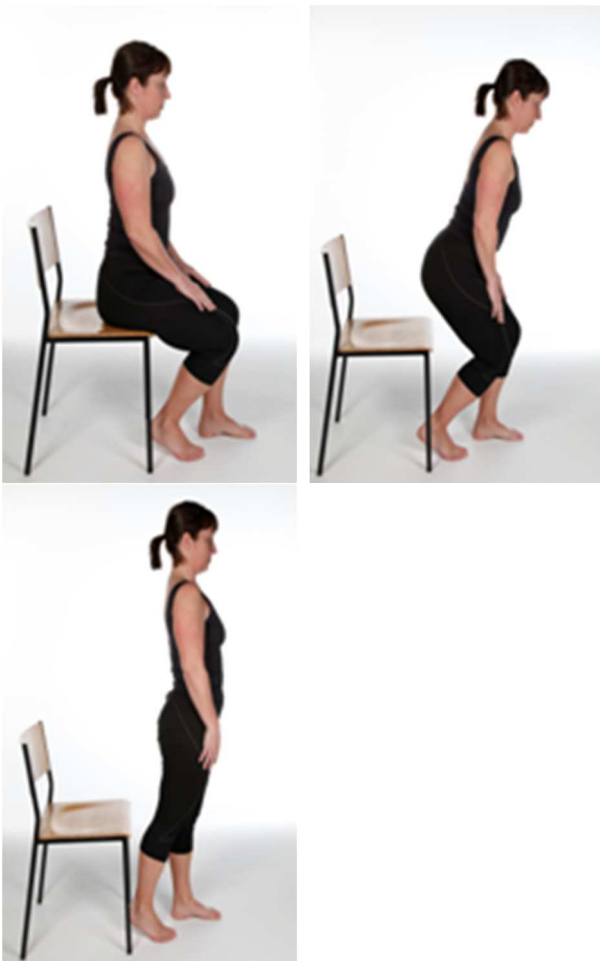
Lav øvelsen 5-10 gange i et roligt tempo 2 gange dagligt.



ØVELSE 3

- Læg dig på ryggen.
- 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 spændingen langsomt.

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



ØVELSE 4

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

Lav øvelsen 5-10 gange i et roligt tempo 2 gange dagligt.



ØVELSE 5

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

Lav øvelsen 5-10 gange i et roligt tempo 2 gange dagligt.

Når du kan spænde muskelkorsettet, skal du lave øvelsen under de dagligdagsaktiviteter, der belaster din rygsøjle, fx når du skal vende dig i sengen, rejse dig, gå på trapper og løfte ting.



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 små knæbøjninger i det ben, du står på.

Lav øvelsen 5-10 gange i et roligt tempo 2 gange dagligt.