

# Sådan træner du, når du har smerter i benene og lænden (trafiklysguide)

Formålet med denne pjece er at give dig anvisninger til, hvordan du træner, når du har smerter i benene og lænden. Pjecen giver også introduktion til trafiklysguiden, der kan hjælpe dig med at vurdere, hvordan og hvornår du skal træne.

## Vær opmærksom på smerterne i benene

Det er smerterne i benene og ikke i lænden, der bestemmer, om du bør fortsætte din træning. Lændesmerterne må gerne tage til under træningen, mens smerterne i benene helst ikke må blive værre, mens du træner.

## SÅDAN BRUGER DU TRAFIKLYSGUIDEN



### Grønt lys

Du må fortsætte træningen når:

- smerten i balden eller benet bliver mindre
- smerten i balden eller benet bliver mindre, men smerten i din ryg bliver værre.



### Gult lys

Du må fortsætte træningen, selvom smerten i balden eller benet bliver værre, mens du laver øvelsen - så længe at smerten er uændret eller mindre end før, du begyndte øvelsen.



### Rødt lys

Du bør stoppe træningen, hvis smerten i balden eller benet bliver værre, også selvom smerterne i din ryg forsvinder.

## VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Kontakt Diskusambulatoriet på tlf. 97 66 40 04, din praktiserende læge eller Lægevagten, hvis:

- du ikke kan holde på urin eller afføring
- du ikke kan lade vandet, selvom du føler trang til det
- du har føleforstyrrelser i skridtet
- du pludselig får kraftigt nedsat eller helt mangler kraft i benet, også selvom smerterne måske forsvinder.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



**Kontakt**

**Fysio- og Ergoterapi**

Tlf. 97 66 42 10