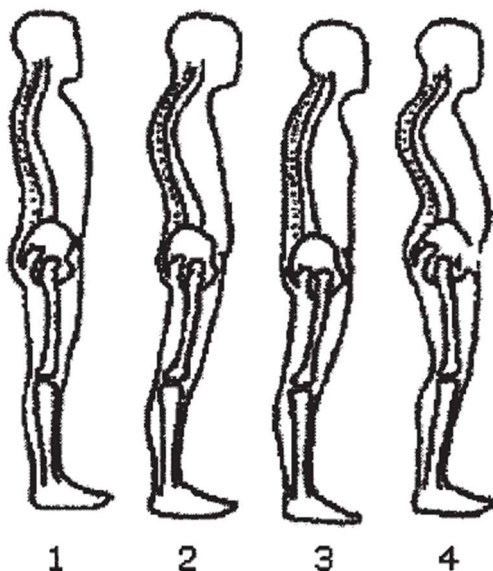


## Sådan træner du, når du skal styrke ryggen

Der kan være mange årsager til, at du har problemer med ryggen. Vores livsstil gør, at vi ofte befinder os i fastlåste stillinger og er fysisk inaktive. Din kropsholdning, når du sidder, står og bevæger dig, har indflydelse på musklernes længde og styrke. Lidt forenklet kan man sige, at nogle muskler med tiden vil blive meget aktive og stramme, mens andre muskler bliver slappe. Det medfører en muskulær ubalance, der kan fastholde dine led i positioner, der øger risikoen for rygskaade.



*I den ideelle holdning (1) er belastningen på ryggen minimal. Ændres muskelbalancen (2-4), øges belastningen og dermed risikoen for rygsmerter.*

### Træn de dybtliggende muskler

Tidligere har mavebøjninger og rygøvelser været brugt til at forebygge rygproblemer. Men nu har man fundet ud af, at det er mere effektivt, hvis du i stedet fokuserer på de dybtliggende mave- og rygmuskler, når du træner.

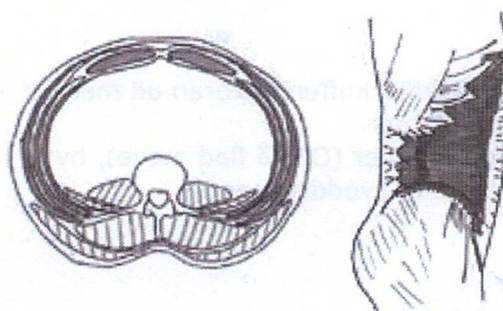
De dybe, stabiliserende muskler omkring rygsøjlen er ofte blandt de første, der sætter ud og bliver slappe, mens de større og stærkere muskler tager over og dermed forskubber balancen endnu mere.

Hoftebøjnerne og haserne er blandt de muskler, der tit er overaktive og stramme. Forestil dig for eksempel, at dine hasemusklere er stramme. Når du skal bøje forover, vil de stramme muskler trække dit bækken bagud, så du bøjer i lænden i stedet for i hofterne. Dermed belaster du musklerne i lænden, som ikke er skabt til at arbejde med stor belastning.

Med specifik træning kan du ændre på denne ubalance. De muskler, der er for korte og overaktive, skal dæmpes ned, og de muskler, der er for svage, skal aktiveres.

### Styrk muskelkorsettet

Nyere forskning peger på, at den dybe muskulaturs opgave er at gøre vores led mere stabile. Når vi har smerter i ryggen, er der desværre også noget, der tyder på, at disse muskler sætter ud. Og når den dybe muskulatur ikke virker godt nok, er der større risiko for endnu et anfald af lændesmerter. Heldigvis kan vi selv gøre noget. Undersøgelser har nemlig vist, at mennesker med ondt i lænden får færre smerter og fungerer bedre i hverdagen, hvis de træner de dybe muskler.



De muskler, der sikrer, at lænden er stabil, er først og fremmest de dybe tværgående mavemusklere og de små, dybtliggende muskler nederst på rygsøjlen. Forestil dig, at de inderste muskler omkring din rygsøjle danner en cylinder med top og bund. Foroven har du mellemgulvet, og for neden sidder bækkenbunden. For til har du den dybe mavemuskel, der

hæfter helt omme i ryggen. Du kan forestille dig muskelen som et gammeldags fransk korset. Når du aktiverer muskelen, snører du dit eget korset og stabiliserer din ryg bedre. Dybt i ryggen har du fine små muskler imellem hvirvlerne. De er også med til at styre leddene i ryggen.

### Træning bygger op indefra

Du skal altså træne kroppens inderste muskler for på den måde at opbygge et muskelkorset, der kan beskytte ryggen. Du bygger op indefra og ud. De velkendte mavebøjninger og rygvøvelser træner de yderste muskellag, men det er ikke meget værd, hvis de inderste muskler - dem, der beskytter de enkelte led i ryggen - ikke er veltrænede. De behøver ikke nogen særlig stor styrke for at kunne beskytte leddet. Til gengæld skal de være udholdende, for de skal holde lænden stabil i alle bevægelser, du foretager dig. I begyndelsen kan det være svært bare at mærke dem, men har du først lært det, kan du i princippet træne hvor og hvornår det passer dig.

## SÅDAN TRÆNER DU DIT MUSKELKORSET

Nogle motionsformer er særligt velegnede til træning af muskelkorsettet, når du først har lært at spænde de dybe muskler. Dans og tai-chi er også velegnede træningsformer for muskelkorsettet.

### Pilates

Pilates er et træningsmetode, der består af en lang række øvelser, der alle involverer de dybe mave- og rygmuskler. Når du dyrker pilates, arbejder du med at styrke de svage muskler og strække de korte og spændte muskler. Vejtrækningen spiller en vigtig rolle. De fleste øvelser kan du udføre liggende eller siddende, og hjælpemidler er ikke nødvendige. Få steder i landet kan man også arbejde med specielle pilates-maskiner. Der findes bøger om pilates, men du bør få undervisning i metoden først. Spørg eventuelt hos din fysioterapeut.

### Træningsbold

En træningsbold er en stor bold, som du kan ligge henover eller sidde på. Der kan laves et hav af øvelser på bolden, og det er en sjov måde at træne på. Næsten uanset, hvilke øvelser du vælger at lave på

bolden, kan du samtidig træne de dybe mave- og rygmuskler. Der findes hold i fitnesscentre og foreninger, eller du kan købe din egen bold til hjemmebrug.

### Lav øvelser, der træner ryg og korset

De dybe mave- og rygmuskler trænes ved lav belastning og i lang tid. Vær opmærksom på, at:

- du skal lave øvelserne i et roligt tempo
- du skal kunne trække vejret frit og uden besvær, mens du laver øvelserne
- du skal kunne lave 15-20 gentagelser eller holde aktiviteten i 15-20 sekunder
- du kan lave øvelserne flere gange om dagen.

De første to øvelser skal lære dig at få fat i de dybe stabiliserende muskler – at tage dit aktive korset på. De næste øvelser hjælper dig med at skabe en bedre muskelbalance. De er delt op efter, hvilke aktiviteter du har problemer med. Husk, at øvelserne skal være helt smertefrie. Hvis det ikke kan lade sig gøre, er det vigtigt, at du får undersøgt din ryg af en fysioterapeut. Det kan være, der er en anden behandling eller andre øvelser, du skal lave først.

### Træning af den dybe tværgående mavemuskel

#### 1. øvelse



Lig på ryggen med benene let bøjet. Tag en dyb vejtrækning og slap helt af. Placer begge hænder på maven, 1 over og 1 under navlen. Træk vejret dybt ind, pust ud og lad være med at trække vejret - træk nu det nederste af maven ind, uden den øverste hånd bevæger sig. Hold spændingen, mens du trækker vejret normalt i 3-4 vejtrækninger. Gentag 10 gange. Hvis du har problemer med at få fat i muskelen, kan du prøve at aktivere din bækkenbund først. Forestil dig, at du skal klemme strålen af, når du tisser. Hold så denne spænding og gentag øvelsen. Når du kan

spænde op i dit korset, kan du prøve at lave øvelsen, når du ligger på siden, ligger på maven, sidder, står og går. Gør det også under aktiviteter, der normalt giver dig smerter, fx når du vender dig i sengen, rejser dig op, bøjer forover, går ind og ud af bilen eller støvsuger. Hvis aktivering af dit korset giver dig færre smerter ved disse bevægelser, har du nu en måde at kontrollere din smerte på. I begyndelsen må du bevidst skabe spændingen, men når du har gjort det tilpas mange gange, vil kroppen selv huske på det.

#### 2. øvelse



Stå med let spredte ben. Med den ene hånd mærker du på musklen lavt i lænden. Den anden arm bevæger du frem foran kroppen. Du skulle nu gerne kunne mærke, at musklen skubber på din hånd. Forsøg at holde spændingen i musklen, mens du sænker armen og trækker vejret normalt. Når armen er sænket, vil musklen slappe af igen.

#### **Øvelser, du skal lave, hvis du har problemer med at bøje dig forover**

Lav disse øvelser, hvis du har problemer med at sidde, køre bil, binde sko og cykle.

#### 3. øvelse



Stå på alle fire med ryggen i en lige stilling. Bevæg dig bagud, uden ryggen bevæger sig. Stop, når du føler, at du begynder at bevæge dig, eller der kommer smerte. Gentag 15-20 gange.

#### 4. øvelse



Sid med ret ryg. Forsøg at strække benet, mens du stadig holder ryggen ret, men uden at spænde for kraftigt op i ryggen. Gentag 15-20 gange.

5. øvelse



Stå op ad en væg med fødderne lidt fra hinanden. Ret ryggen ud, så lænden kommer ind og rører væggen. Hold stillingen 15-20 sekunder.

6. øvelse



Stå med fødderne let adskilte. Bøj bagover i den øvre del af ryggen, uden den nederste del bevæger sig. Stop når du mærker bevægelse eller smerte i lænden. Gentag 15 - 20 gange.

7. øvelse



Lig på maven med et par puder under maven. Spænd bækkenbunden og den dybe mavemuskel. Løft det ene ben ganske let op, uden du svajer i ryggen. Stop, når du mærker bevægelse i lænden, eller der kommer smerte. Gentag 15 - 20 gange.

**Øvelser, du skal lave, hvis du har problemer med at dreje i ryggen**

Lav disse øvelser, hvis du har problemer med at støvsuge eller med at sidde drejet, når du arbejder eller ser fjernsyn. En del idrætsaktiviteter indeholder også mange vrid i ryggen.

8. øvelse



Lig på ryggen med bøjede knæ. Spænd bækkenbunden og den dybe mavemuskel. Før det ene ben ud til siden, uden at den anden side af bækkenet løftes, og uden at der kommer smerte. Du kan holde den ene hånd på bækkenet, så du nemmere kan mærke, om du bevæger dig.

### 9. øvelse



Lig på siden med benene bøjet, så hoved, ryg og fødder er i forlængelse. Spænd bækkenbunden og den dybe mavemuskel. Hold fødderne samlet, mens du løfter det øverste knæ fra det nederste. Du skal lave bevægelsen, uden du drejer i ryggen. Stop, når du mærker bevægelse eller smerte.

### KONTAKT OG MERE VIDEN

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



#### Kontakt

**Fysio- og Ergoterapi, Farsø  
(Rygambulatoriet)**  
Tlf. 97 65 34 78