

# Sådan træner du, når du har graviditetsbetingede bækken- og rygsmerter

Formålet med træningen er at forebygge, lindre og/eller afhjælpe graviditetsbetingede smerter og gener i bækken, ryg og underliv.

## Generelt om træningen

- Øvelserne må ikke fremprovokere smerte, når du udfører dem. Du kan eventuelt mærke ømhed.
- Øvelserne forudsætter kendskab til bækkenbunden og muskelkorsettet. Muskelkorsettet består af de dybe ryg- og mavemuskler samt bækkenbunden.

Du kan udføre øvelsesprogrammet dagligt.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

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

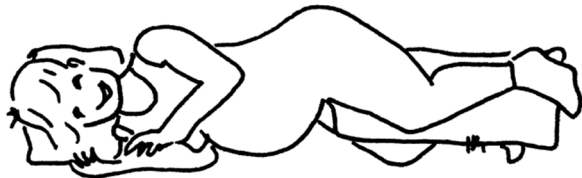


**Kontakt**

**Fysio- og Ergoterapi**  
Tlf. 97 66 42 10

## SÅDAN TRÆNER DU

### Sådan laver du øvelser for muskelkorsettet



#### 1. ØVELSE

- Læg dig på siden med en pude mellem benene, så du hviler godt.
- Spænd muskelkorsettet ved at knibe sammen i bækkenbunden og trække den nederste del af maven ind.
- Hold spændingen i 5-10 sekunder, træk vejret roligt imens.

Gentag øvelsen 8-10 gange. Du kan også udføre øvelsen stående.

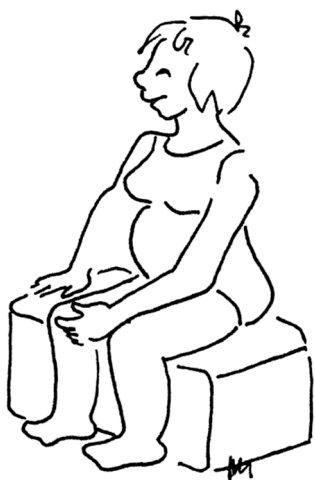


#### 2. ØVELSE

- Sid med ret ryg.
- Spænd muskelkorsettet.
- Hold spændingen i 5-10 sekunder, træk vejret roligt imens.

Gentag øvelsen 8-10 gange. Du kan også udføre øvelsen stående.

### Sådan laver du øvelser for musklerne på lårets inderside og for de skrå mavemuskler



#### 3. ØVELSE

- Sid med ret ryg og fødderne fladt i gulvet.
- Placér en hånd på indersiden af modsatte knæ.
- Spænd muskelkorsettet.
- Pres samtidig knæ og hånd mod hinanden. Hold kroppen i ro.
- Hold spændingen i 5-10 sekunder, træk vejret roligt imens.

Gentag øvelsen 8-10 gange med skiftevis højre og venstre hånd.

### Sådan laver du øvelser for musklerne på lårets yderside

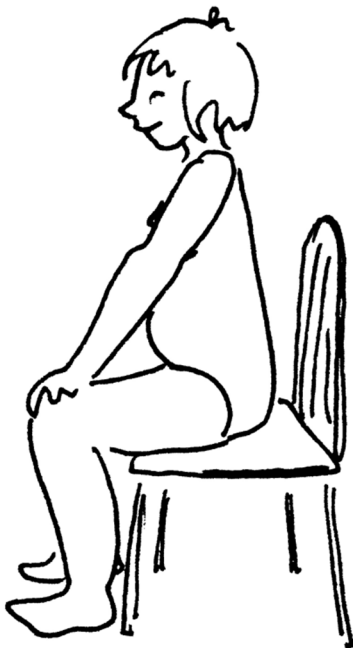


#### 4. ØVELSE

- Sid med ret ryg på kanten af stolen med fødderne fladt i gulvet.
- Placér et håndklæde omkring knæene (se illustrationen).
- Hold fast på håndklædet med hænderne.
- Spænd muskelkorsettet.
- Pres knæene ud mod håndklædet.
- Hold spændingen i 5-10 sekunder, træk vejret roligt imens.

Gentag øvelsen 8-10 gange.

### Sådan laver du øvelser for musklerne i balderne



#### 5. ØVELSE

- Sid på en stol med ret ryg.
- Spænd muskelkorsettet.
- Spænd baldemuskulaturen, så du hæves på stolesædet.
- Hold spændingen i 5-10 sekunder.
- Slap af i baldemuskulaturen, så du sænkes på stolesædet.

Gentag øvelsen 8-10 gange. Du kan også udføre øvelsen stående.



## 6. ØVELSE

- Stå med en hoftebreddes afstand mellem fødderne – du kan eventuelt støtte dig til ryglænet på en stol.
- Hold ryggen ret, fødder og knæ skal pege lige frem.
- Spænd muskelkorsettet.
- Bøj i hofte og knæ, som om du vil sætte dig ned.
- Kom op til stående igen.

Gentag øvelsen 8-10 gange. Du kan også udføre øvelsen ved, at du rejser/sætter dig fra en stol med armlæn.



## 7. ØVELSE

- Baglæns gang træner din baldemuskulatur, afprøv dette efter evne.
- Spænd muskelkorsettet, imens du går baglæns, og vær opmærksom på at have en god kropsholdning.

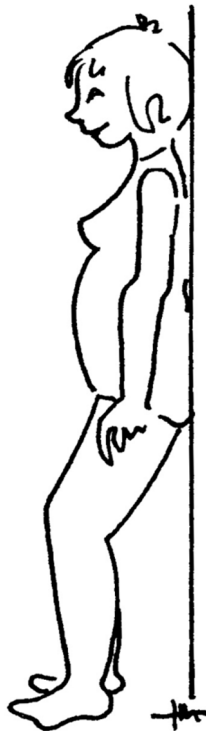
### Sådan laver du øvelser for din kropsholdning



#### 8. ØVELSE

- Stå eventuelt foran et spejl. Stå med en hoftebred- des afstand mellem fødderne og med lige meget vægt på begge ben.
- Lad tæerne pege lige frem, og sørg for, at knæene er "låst op", så de ikke er overstrakte.
- Placér bækkenet, så du hverken svajer eller krum- mer for meget i lænden.
- Før skuldrene lidt tilbage, så de placeres lige under ørene.
- Træk hagen let ind, så du føler, at nakken bliver "lang".  
Du kan forestille dig, at du har en snor på toppen af hovedet, der løfter dig.

Udfør øvelsen 1 gang i løbet af dagen for at øge be- vidstheden omkring din kropsholdning.

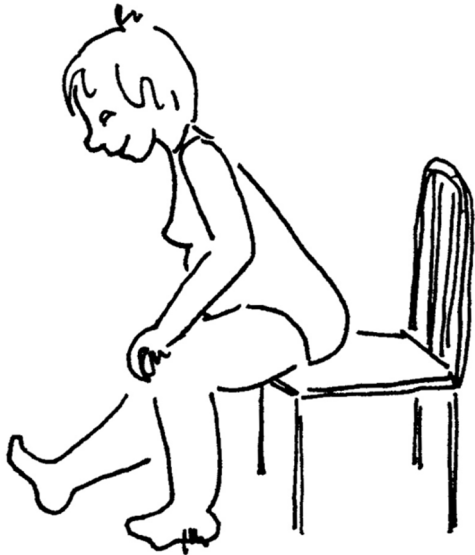


#### 9. ØVELSE

- Stå med ryggen mod en væg og fødderne lidt fra væggen.
- Spænd muskelkorsettet.
- Pres lænden ind mod væggen.
- Hold spændingen i 5-10 sekunder.
- Slap langsomt af.

Gentag øvelsen 8-10 gange.

Sådan laver du udspænding af musklerne på lårets bagside



10. ØVELSE

- Sid på en stol med det ene ben bøjet og det andet ben strakt.
- Støt med hænderne på det bøjede knæ.
- Fæld forover (bøj i hoftelæddet) med ret ryg, så det strammer på bagsiden af det strakte ben.
- Strækket øges ved at vippe foden opefter (tæerne mod næsen).
- Hold strækket i 15-20 sekunder.

Gentag øvelsen 3 gange med hvert ben.

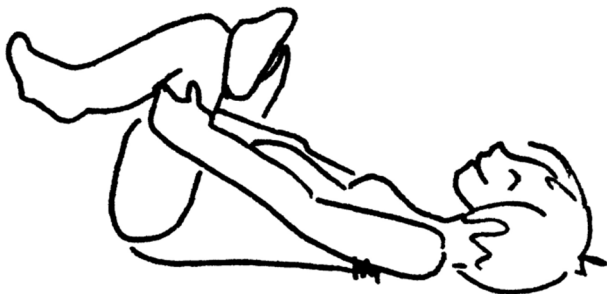
Sådan laver du udspænding af baldemuslerne



11. ØVELSE

- Sid med ret ryg.
- Læg højre ankel på venstre knæ.
- Placér venstre hånd på knæet og pres knæet nedefter.
- Læn dig lidt forover med ret ryg.
- Hold strækket i 15-20 sekunder.

Gentag øvelsen 3 gange med hvert ben.



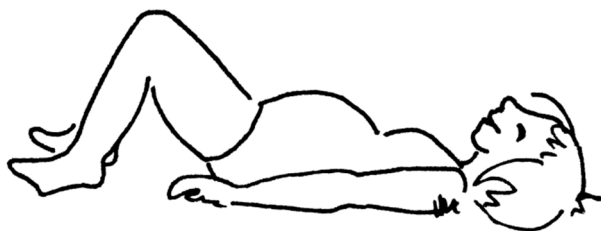
## 12. ØVELSE

- Læg dig på ryggen med bøjede ben og fødderne i underlaget.
- Læg højre ankel på venstre knæ.
- Tag fat med begge hænder omkring venstre lår (eventuelt ved hjælp af et håndklæde), og træk i benet, indtil du mærker strækket i højre balde.
- Hold strækket i 15-20 sekunder.

Gentag øvelsen 3 gange med hvert ben.

## SÅDAN LAVER DU VENEPUMPEØVELSER

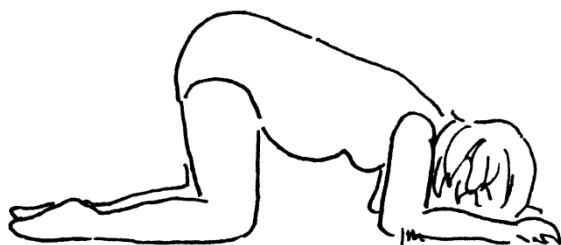
Under graviditeten kan blodcirkulationen i bækkenet og benene påvirkes. Dette kan give et øget tryk i blodkarrene og dermed hævelse og gener i underlivet. For at mindske trykket i karrene og give lindring kan det hjælpe at lave venepumpeøvelser.



## 13. ØVELSE

- Læg dig på ryggen med bøjede ben og fødderne i underlaget.
- Læg eventuelt en pude under lænd og bækken.
- Træk vejret ind, så maven løfter sig.
- Pust langsomt ud og mærk, at maven sænker sig igen.

Gentag øvelsen 8-10 gange.



## 14. ØVELSE

- Læg dig på knæ og albuer.
- Hvil i denne stilling.
- Træk vejret ind, så maven hæver sig.
- Pust langsomt ud og mærk, at maven sænker sig igen.

Gentag øvelsen 8-10 gange.