

Sådan træner du muskelkorsettet

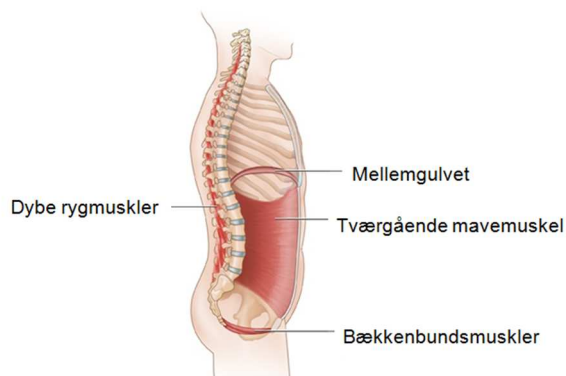
Muskelkorsettet beskytter ryggen, og når du træner det, forebygger og mindsker du smerter i ryg og bækken.

Denne pjece giver dig anvisninger til, hvordan du kan træne dit muskelkorset.

MUSKELKORSETTETS OPBYGNING

De dybe rygmuskler og især den inderste tværgående mavemuskel og bækkenbundsmusklerne udgør tilsammen dit indre muskelkorset.

Når du spænder dit muskelkorset, stabiliserer du din ryg og dit bækken. Det beskytter din ryg, når du sidder, står eller bevæger dig.



TRÆNING AF MUSKELKORSETTET

Muskelkorsettet kan trænes ligesom alle andre muskler til at blive stærkt og mere udholdende. Du kan træne dit muskelkorset ved at lave specifikke øvelser. Desuden er det vigtigt, at du træner dit muskelkorset i dine daglige gøremål, fx når du skifter stilling, løfter med mere. På den måde bliver du god til at spænde og aktivere muskelkorsettet, både når du ligger, sidder eller går.

Du bør træne dit muskelkorset til at blive udholdende og til at kunne sætte ind på det rette tidspunkt i dine bevægelser.

RYGSMERTER OG TRÆNING

- Forskning viser, at de dybe stabiliserende muskler fungerer dårligere hos personer, der har smerter i lænden.
- Muskelkorsettet spænder automatisk, når du sætter gang i en bevægelse. Den spænding kaldes en forspænding.
- Personer med ondt i ryggen har ofte en mangelfuld forspænding i de dybe, stabiliserende muskler.
- Træning af de dybe stabiliserende muskler kan forebygge risikoen for, at rygsmerterne vender tilbage.
- Det er vores erfaring, at målrettet daglig træning på kort tid kan forbedre muskelfunktionen.
- En forbedret muskelfunktion i de dybe stabiliserende muskler kan nedsætte smerter i ryggen og give en bedre kropsfornemmelse og -kontrol.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi
97 66 42 10

SÅDAN GØR DU



ØVELSE 1

- Læg dig på ryggen med bøjede ben og fødderne i madrassen.
- Læg hænderne på hoftekanten med 2 fingre ind mod midten og 2 fingre under hoftebenet.
- Spænd i bækkenbunden og træk den nederste del af maven let ind. Træk maven ind, som om du ville lyne dine bukser.
Mærk en svag spænding fra din inderste mavemuskel under dine fingre.

Spænd kun muskelkorsettet 20-30 procent. Hvis du spænder mere, aktiverer du de ydre mavemuskler i stedet.

Gentag øvelsen 5-10 gange.

Øvelse med fokus på din vejtrækning

Denne øvelse har fokus på din vejtrækning. Du kan lave øvelsen, når du har lært at spænde dit muskelkorset korrekt.

Du skal kunne trække vejret frit, mens du laver øvelserne. Hold ikke vejret undervejs i øvelserne.



ØVELSE 2

- Læg dig på ryggen med bøjede ben og fødderne i madrassen.
- Læg en hånd på dit mellemgulv over navlen og den anden hånd under navlen.
- Træk vejret ind, pust ud og mærk samtidig spændingen i dit muskelkorset.
Forsøg at holde spændingen i korsettet, mens du laver 4-5 normale vejtrækninger. Hånden over navlen må gerne hæve sig i takt med din vejtrækning. Hånden under navlen skal ligge stille.

Prøv også at lave øvelsen liggende på maven, stående på alle fire og stående.

Gentag øvelsen 5-10 gange.



ØVELSE 3

- Læg dig på ryggen med bøjede ben og fødderne i madrassen.
- Træk vejret ind.
- Pust ud samtidig med, at du spænder i muskelkorsettet og strækker det ene ben langs underlaget.
- Træk vejret ind igen og før benet tilbage til udgangspositionen. Pust ud og slap af.

Gentag øvelsen 5-10 gange.