

Sådan træner du, når du er blevet opereret for spinalstenose i lænden

FORMÅL

Formålet med træningen er at bevæge nervevævet i forhold til det omkringliggende væv og at bevidstgøre dig om brug af rygstabiliserende muskler.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapiafdelingen
Tlf. 97 66 42 10

SÅDAN GØR DU



ØVELSE 1

- Læg dig på siden.
- Bøj begge ben og læg en pude mellem benene.
- Bøj og stræk det øverste ben i roligt tempo 10 gange uden at bevæge hoften.
- Hold herefter det øverste ben strakt og vip foden op og ned i roligt tempo cirka 30 gange.
- Gentag øvelsen med det modsatte ben.

Gentag øvelsen 2 gange dagligt.

Vær opmærksom på, at øvelsen ikke må fremkalde smerter i ben og ryg.



ØVELSE 2

- 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 (muskeltorsettet) 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 muskeltorsettet, 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 3

- Stå med ryggen i neutral stilling.
- Træk vejret ind og pust ud igen.
- Spænd muskeltorsettet.
- Hold spændingen, mens du laver 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 muskeltorsettet, 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.