

Styrk ryggen - stram korsettet!

Træningstips:

- Udfør øvelserne i et roligt tempo
- Du skal kunne trække vejret frit og uden besvær mens du laver øvelserne
- Tag 15-20 gentagelser eller hold aktiviteten i 15- 20 sekunder
- Udfør øvelserne flere gange om dagen

OBS: Øvelserne skal være helt smertefrie. Kan det ikke lade sig gøre, er det vigtigt at få undersøgt din ryg af en fysioterapeut.

Øvelserne er delt op efter hvilke aktiviteter du har problemer med.

1 Træning af muskelkorsettet (gavnligt for alle)

Træning af den dybe tværgående mavemuskel

Lig på ryggen med benene let bøjet. Træk vejret dybt og slap af. Placer en hånd over og en hånd under navlen. Træk vejret dybt ind, pust ud - 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.

Når du kan aktivere dit korset, skal du udføre øvelsen når du: ligger på siden eller maven, sidder, står, går, og 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, støvsuger etc.

I starten må du bevidst skabe spændingen, men når du har gjort det tilpas mange gange, vil kroppen selv huske på det.



NB: Spænd gerne bækkenbunden samtidig med korsettet. Du kan få hjælp i pjecen: Bækkenbunden på www.krop-fysik.dk.

2 Træning af den dybe rygmuskel

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 skal nu gerne 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.



Hvis du har problemer med at bøje forover, sidde, køre bil, binde sko, cykle

- 3 Stå på alle fire med ryggen i en lige stilling. Bevæg dig bagud UDEN ryggen bevæger sig. Stop når du føler smerte eller bevægelse i lænden. Gentag 15-20 gange.



- 4 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.

Som supplement til øvelse 3 og 4 kan du svømme, gå eller løbe.



Hvis du har problemer med at bøje bagover, gå, løbe, stå

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



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



- 7** Lig med et par puder under maven. Løft det ene ben ganske let op UDEN du svajer i ryggen. Stop når du føler smerte eller bevægelse i lænden. Gentag 15-20 gange.



Som supplement kan du cykle, ro eller gå op ad bakke på et løbebånd.

Hvis du har problemer med at lave bevægelser hvor du drejer i ryggen

(fx at støvsuge, sidde drejet når du arbejder eller foran fjernsynet, eller dyrke idræt med mange vrid i ryggen)

- 8** Lig på ryggen med benene bøjet. Sænk det ene ben ud til siden UDEN den anden side af bækkenet løftes, eller der kommer smerte. Hold evt. den ene hånd på bækkenet for at mærke om du bevæger dig.



- 9** Lig på siden med benene bøjet så hoved, ryg og fødder er i forlængelse. Hold fødderne samlet mens du løfter det øverste knæ fra det nederste - UDEN du drejer i ryggen. Stop når du føler smerte eller bevægelse i lænden.



- 10** Stå med let spredte ben og bøj kroppen lidt fremover med ret ryg. Roter den øverste del af din ryg uden dit bækken bevæger sig. Stå evt. foran et bord så kan du mærke så snart du ikke holder dit bækken i ro under øvelsen.



- 11** Stå på albuer og på knæ eller fødder, alt efter hvor stærk du er i mavemusklerne. Hold din lænd helt lige (som en planke) - pas på det ikke kommer til at ligne en hængebro.



- 12** Med ret ryg skal du bøje forover UDEN at bevæge lænden.. Du kan bruge en taske med bøger i til at skabe belastningen. Fyld mere i tasken efterhånden som du bliver stærkere. Er du i tvivl om du gør det rigtigt, så sæt et lille stykke tape på din ryg - så slader tapen når du begynder at runde i ryggen.

