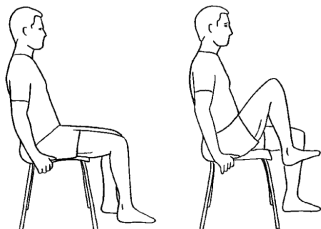


© www.ExorLive.com

Här följer 6 tester för att utvärdera rörlighet. Övningarna kan också fungera som träning. Skriv upp hur långt du kommer i rörelserna och utvärdera på nytt efter en träningsperiod. Lycka till!

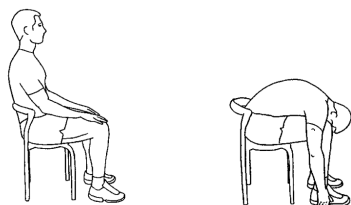


Böj i höft och knä

För benet så nära intill dig du kan med hjälp av händerna.

- hur nära magen når låret?
- hur långt in mot skinkan når hälen?

Svårare: komma ner i huksittande.

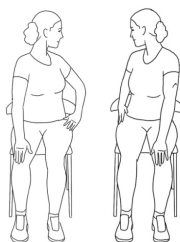


Böj ryggen framåt

Hur långt ner mot golvet når händerna?

Svårare: i stående böja dig framåt.

Luta dig mot en vägg om du behöver stöd.



Vrid ryggen

Sitt lite längre fram på stolen med händerna på knäna. Titta bakom dig genom att vrida kroppen och flytta handen till höften åt det håll du vrider dig åt.

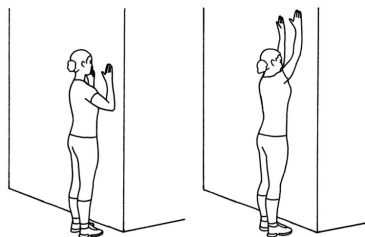
Hur långt bakom dig kan du se?



Hand i nacke och rygg

Börja med att sträcka upp dig i ryggen.

Hur långt når händerna? (Jämför höger/vänster sida).

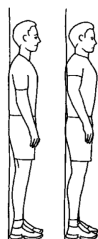


Sträck upp armarna

Stå med ansiktet mot en vägg.

Hur högt når du?

Markera med penna/tejp.



Kroppskontakt mot vägg

Stå nära en vägg.

Kan du komma intill väggen med hela ryggen och bakhuvudet samtidigt?





Rörlighet

Vad är rörlighet?

Rörlighet är hur långt en led kan sträckas från maximalt utsträckt till maximalt böjt, samt i vilken riktning. Rörligheten kan hindras av leden självt och från intilliggande strukturer ex. muskler och bindväv

Varför träna rörlighet?

Rörligheten minskar med stigande ålder och av fysisk inaktivitet. Det kan orsaka obehag i form av smärta och/eller stelhet i lederna.

Nedsatt rörlighet kan påverka det dagliga livet och de aktiviteter vi vill utföra, till exempel ta på stumpor och skor.

Med regelbunden rörlighetsträning ges ett ökat rörelseomfång och välbefinnande, en bättre kroppshållning, mindre värk (ex. huvudvärk och ryggvärk) och mindre risk för nervinklämning.

Hur träna rörlighet?

Man kan träna sin rörlighet på flera sätt. Ett vanligt sätt är att ta ut rörligheten till ytterläge, hålla kvar en kort stund och upprepa.

Rörlighetsträningen ska kännas, men inte göra ont och utföras minst 3 ggr per vecka.

