

Träningsprogram bas efter ryggkirurgi i ländryggen

Hemträningsprogrammet ska utföras 2 gånger per dag

Det är viktigt att du håller igång din kondition. Ta dagliga promenader.

Nervmobiliseringsövning



Håll i knävecket.
Sträck underbenet upp i luften
så långt upp som det känns bra.
Benet behöver inte bli helt rakt.

Gör rörelsen mjukt, *upprepa 10 gånger* och
byt sedan ben.

Syftet är att underlätta nervens glidförmåga.

Grundspänningsövningar



Spänn skinkorna 5 sekunder och slappna sedan av.

Upprepa 10 gånger.



Andas med magen och slappna av i bukmusklerna. Aktivera grundspänningen genom att knipa med bäckenbotten och spänna de nedre djupa bukmusklerna i 5 sekunder. Känn med fingrarna innanför bäckenkammen att de djupa bukmusklerna spänns. Fortsätt att andas under hela övningen.

Upprepa 10 gånger.

Avslappnande övningar



Dra axlarna upp mot öronen, sänk tillbaka och slappna av.

Upprepa 10 gånger.

	Dra ihop skulderbladen och slappna av. <i>Upprepa 10 gånger.</i>
---	--

Träning av ben- och bålmskulatur

	Sitt på en stol. Aktivera grundspänningen. Luta dig lite framåt med god hållning och res dig upp. <i>Upprepa 10 gånger och öka successivt.</i>
	Stå med fötterna isär och en bit från väggen. Aktivera grundspänningen. Gör en armhävning mot väggen. Håll ryggen rak under hela övningen. <i>Upprepa 10 gånger och öka successivt.</i>
	Stå med god hållning. Gör tåhävningar. Om du har svårt med balansen kan du hålla dig i något. <i>Upprepa 15 gånger och öka successivt.</i>

Det är viktigt att du håller igång din kondition. Ta dagliga promenader.

