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 utifrån din förmåga.

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.

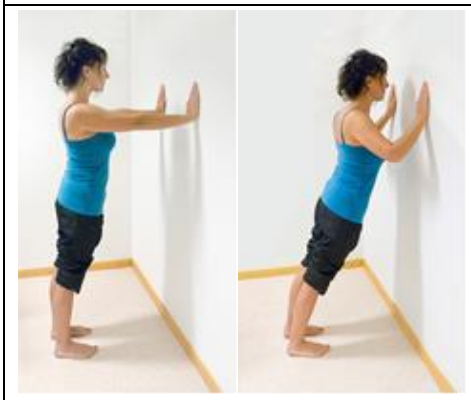
Grundspänningsövningar

	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. *Upprepa 10 gånger.*

Träning av ben- och bålmuskulatur

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

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

.....

.....

sahlgrenska.se 1177.se

Programmet är kopplat till din behandling som du fått i samband med ditt besök på sjukhuset

Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbetsterapi och Fysioterapi
sahlgrenska.se