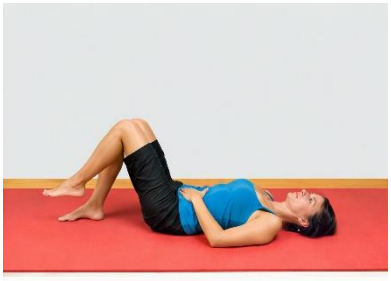
Stegringsförslag efter steloperation ländrygg

Hemträningsprogram

Övningsförslag för att progrediera träning efter steloperation i ländryggen utifrån patientens förutsättningar som bedöms av fysioterapeut. Kombinera med dagliga promenader och konditionsträning. Kom ihåg att även utöka träning av benmuskler och balans.

	Aktivera grundspänningen och lyft ett ben så foten lättar ca 5 cm från underlaget (liggande gång på stället). Fortsätt att andas under hela övningen. *Upprepa ……*
	Aktivera grundspänningen. Lyft en boll över huvudet utan att tappa kontrollen på grundspänningen. Sänk långsamt tillbaka. Stegring: Byt boll mot vikt. *Upprepa ……*
	Aktivera grundspänningen och håll bålen stabil samtidigt som du gör armhävningar. *Upprepa ……*
	Håll ryggen i en neutralposition utan att kuta eller svanka. Aktivera grundspänningen och lyft en arm framåt. Fortsätt att andas under hela övningen. *Växla arm och upprepa ……*
	Håll ryggen i en neutralposition utan att kuta eller svanka. Aktivera grundspänningen och lyft ett ben bakåt. Fortsätt att andas under hela övningen. *Växla ben och upprepa ……*

 	Stå med god hållning. Aktivera grundspänningen och lyft 1-2 kilos hantel eller vattenflaska uppåt, nära kroppen mot pannan. *Upprepa ……*
 	Stå med god hållning. Aktivera grundspänningen och för 1-2 kilos hantel eller vattenflaska framåt och tillbaka med god kontroll. *Upprepa ……*
 	Stå med god hållning, lätt böjda knän och aktivera grundspänningen. Dra gummibandet bakåt och långsamt fram igen. Stegring: Dra med en arm i taget. *Upprepa ……*
 	Stå med god hållning, lätt böjda knän och aktivera grundspänningen. Dra gummibandet snett uppåt sidan. Du kan börja med en mindre rörelse och utöka rörelsen när du blir starkare. *Upprepa ……*

sahlgrenska.se 1177.se

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

Information:

- Målet med träningen efter operation är att förbättra kondition och styrka för att så snabbt som möjligt kunna återuppta fysisk aktivitet och återgå i arbete.

- Det är viktigt att träna upp konditionen. Öka successivt promenader.
  Cykling och vattenträning är också bra konditionsträning.

- Fortsatt styrke- och stabilitetsträning rekommenderas, exempelvis genom träning på gym.

- Undvik intensiv rörelseträning för att minska risken för överbelastning på angränsande rörelsesegment i ryggen.

- God hållning i såväl stående som sittande är viktigt för att förebygga ryggbesvär.

.....

.....

.....

.....

.....

.....