Stegringsförslag efter diskbråcks- och dekompressionsoperation

Hemträningsprogram

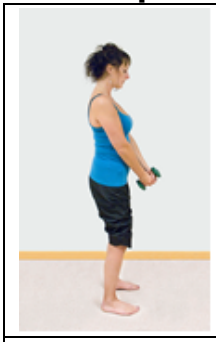
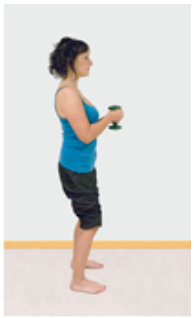
Övningsförslag för att progrediera träning efter diskbråcks- och dekompressionsoperation utifrån patientens förutsättningar som bedöms av fysioterapeut. Kombinera med dagliga promenader och konditionsträning. Kom ihåg att även utöka träning av benmuskler och balans.

Träning av bålmuskler

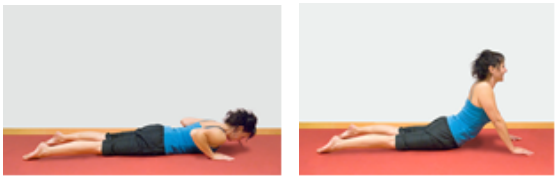
  	Aktivera grundspänningen och lyft en arm eller ett ben. Fortsätt att andas under hela övningen. *Växla arm/ben och upprepa ……* Stegring: Aktivera grundspänningen och sträck ut motsatt arm och ben. Fortsätt att andas under hela övningen. *Upprepa ……*
 	Lägg en kudde under magen. Aktivera grundspänningen, dra ihop skulderbladen och lyft huvud, armar och överkropp från underlaget. För armarna utåt sidorna och tillbaka. *Slappna av och upprepa ……*
 	Aktivera grundspänningen och håll bålen stabil samtidigt som du gör armhävningar. *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 ……*

Grundspänning

 	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. Aktivera grundspänningen och för en ca 1 kilos hantel eller vattenflaska utåt sidan och tillbaka med god kontroll. *Upprepa … åt båda sidorna.*

Rörlighetsträning

	Ligg på rygg med böjda knän. Dra upp benen mot magen, hjälp till med händerna. Ta ut den rörlighet som känns bra. *Upprepa ……*
	Ligg på mage. Sätt händerna i axelhöjd och sträck på armarna. Slappna av i ryggen. Ta ut den rörlighet som känns bra. Du kan börja med en mindre rörelse. *Upprepa ……*

Information

- Fysioterapeuten bedömer vilka muskler som bör töjas och instruerar lämpliga övningar.
- Målet med träningen efter operation är att förbättra rörlighet 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, simning och löpning är också bra konditionsträning.
- Fortsatt styrke- och stabilitetsträning rekommenderas, exempelvis genom träning på gym.
- God hållning i såväl stående som sittande är viktigt för att förebygga ryggbesvär.
  Använd svankstöd i sittande vid behov.

.....

.....

sahlgrenska.se 1177.se