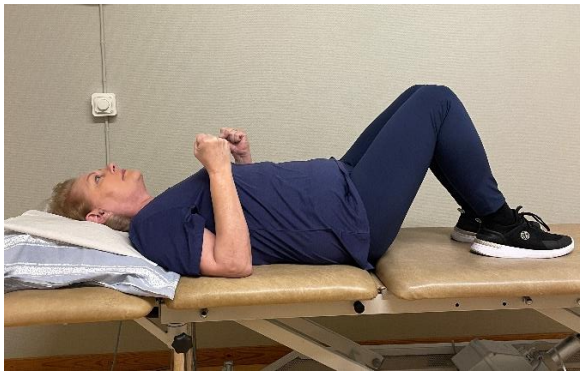
Kotkompression 1

Hemträningsprogram

Instruktion: Utför programmet 3ggr/dag

	1) Ligg på rygg med böjda ben. **Aktivera grundspänningen** genom att lätt knipa med bäckenbotten och spänna de nedre djupa bukmusklerna. Pressa INTE ner svanken. Fortsätt att andas under hela övningen. *Upprepa 10 gånger.*
	2) Ligg på rygg med böjda eller sträckta ben. Spänn skinkorna och håll spänningen i några sekunder. *Upprepa 10 gånger.*
	3) Ligg på rygg med böjda ben och armar. Pressa ner armbågarna mot underlaget och dra ihop skulderbladen. Håll spänningen i några sekunder. *Upprepa 10 gånger.*
	4) Ligg på rygg med motsatt arm och ben böjt. Pressa ner motsatt arm respektive ben mot underlaget. Håll spänningen i några sekunder. *Upprepa 10 gånger.*

Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Arbetsterapi och Fysioterapi
sahlgrenska.se

		5) Sitt på en stol. Aktivera grundspänningen. Luta dig framåt med god hållning och res dig upp. *Upprepa 10 gånger.*

Blockvändning

Lägg dig på sidan, för ut benen över sängkanten och sätt dig upp genom att skjuta ifrån med armarna. Gör tvärtom när du ska lägga dig!

.....

.....

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