


Rygg - Dekompression – Träningsprogram efter operation

Hemträningsprogram


Hemträningsprogrammet ska utföras 2 gånger per dag i ca 4 veckor efter operation

Nervmobiliseringsövning

	<p>Håll i knävecket.</p> <p>Sträck underbenet upp i luften så långt upp som det känns bra. Benet behöver inte bli helt rakt.</p> <p>Gör rörelsen mjukt och <i>upprepa 10 gånger.</i></p> <p>Syftet är att underlätta nervens glidförmåga.</p>
---	--

Cirkulationsträning och grundspänning

	<p>Andas med magen och slappna av i de yttre, övre bukmusklerna.</p> <p>Aktivera grundspänningen genom att lätt knipa med bäckenbotten och spänna de nedre djupa bukmusklerna. Känn med fingrarna innanför bäckenkammen att de djupa bukmusklerna spänns. Pressa INTE ner svanken.</p> <p><i>Upprepa 10 gånger.</i></p> <p>Fortsätt att andas under hela övningen.</p>
	<p>När du har lärt dig att aktivera grundspänningen ökar du svårighetsgraden med hjälp av denna övning.</p> <p>Aktivera grundspänningen och lyft samtidigt en fot 5 cm från underlaget.</p> <p>Växla fot och <i>upprepa 10 gånger.</i></p> <p>Fortsätt att andas under hela övningen.</p>
	<p>Ligg med böjda knän eller raka ben och spänn skinkorna.</p> <p>Håll spänningen i 5 – 10 sekunder, <i>upprepa 10 gånger.</i></p>

	<p>Ligg med böjda knän.</p> <p>Spänn skinkorna och lyft rumpan.</p> <p><i>Upprepa 10 gånger.</i></p>
---	--

Träning av benmuskler

	<p>Sitt på en stol.</p> <p>Aktivera grundspänningen.</p> <p>Luta dig framåt med god hållning och res dig upp.</p> <p><i>Upprepa 10 gånger.</i></p>
	<p>Stå med god hållning.</p> <p>Aktivera grundspänningen och gör ett utfallssteg framåt och växla sedan ben.</p> <p><i>Upprepa 10 gånger.</i></p>
	<p>Stå med god hållning.</p> <p>Gör tåhävningar.</p> <p>Om du har svårt med balansen kan du hålla dig i något.</p> <p><i>Upprepa 3 x 15 gånger.</i></p>

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

