


## Rygg - Träningsprogram 2 efter diskbråcksoperation

### Hemträningsprogram

Hemträningsprogrammet ska utföras 2 gånger per dag. Ta även dagliga promenader. Starta med detta cirka 3 veckor efter operation.

### Nervmobiliseringsövning

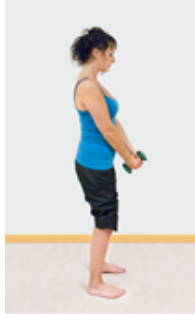
	<p>Håll i knävecket. Sträck underbenet upp i luften så långt upp som det känns bra.</p> <p><b>Benet behöver inte bli helt rakt.</b> Gör rörelsen mjukt och <i>upprepa 10 gånger</i>. Syftet är att underlätta nervens glidförmåga.</p>
---	--

### Träning av rygg och benmuskler

	<p>Aktivera grundspänningen och sträck ut motsatt arm och ben. Fortsätt att andas under hela övningen.</p> <p><i>Upprepa 10 gånger i 1-3 omgångar.</i></p>
	<p>Lägg en kudde under magen. Aktivera grundspänningen, dra ihop skulderbladen och lyft huvud, armar och överkropp från underlaget. För armarna utåt sidorna och tillbaka.</p> <p><i>Slappna av och upprepa 10 gånger i 1-3 omgångar.</i></p>
	<p>Stå med fötterna isär och böj på knäna så djupt som det känns bra. Res långsamt upp igen samtidigt som du aktiverar grundspänningen. Ryggen ska vara mot väggen under hela övningen.</p> <p><i>Upprepa 10 gånger.</i></p> <p>Det är viktigt med starka benmuskler! Fortsätt gärna med benövningarna från Träningsprogram 1.</p>

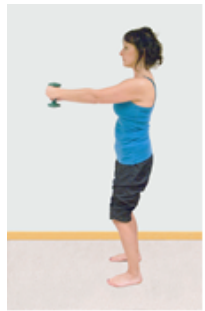
## Töjning av stram muskulatur

Det är vanligt att muskulaturen i benen är strama i samband med besvär från diskbråck. Din fysioterapeut bedömer vilka muskler Du bör töja och instruerar lämpliga övningar.



Stå med god hållning. Aktivera grundspänningen och lyft 1-2 kilos hantel eller vattenflaska uppåt, nära kroppen mot pannan.

*Upprepa 10 gånger i 1-3 omgångar.*



Stå med god hållning. Aktivera grundspänningen och för 1-2 kilos hantel eller vattenflaska framåt och tillbaka med god kontroll.

*Upprepa 10 gånger i 1-3 omgångar.*



Stå med god hållning. Aktivera grundspänningen och för en 1 kilos hantel eller vattenflaska utåt sidan och tillbaka med god kontroll.

*Upprepa 10 gånger åt båda sidorna i 1-3 omgångar.*

## Rörlighetsträning



Ligg på rygg med böjda knän. Dra upp benen mot magen, hjälp till med händerna. Ta ut den rörlighet som känns bra.

*Upprepa 10 gånger.*



Ligg på mage. Sätt händerna i axelhöjd och sträck på armarna. Slappna av i ryggen. Ta ut den rörlighet som känns bra.

*Upprepa 10 gånger.*

sahlgrenska.se

1177.se

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

