


## Rygg - Träningsprogram 1 efter steloperation i ländryggen



### Hemträningsprogram

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

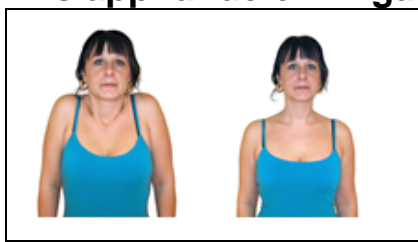

### Nervmobiliseringsövning

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

### Grundspänningsövningar

	<p>Spänn skinkorna några sekunder och slappna sedan av.</p> <p><i>Upprepa 10 gånger.</i></p>
	<p>Andas med magen och slappna av i de yttre, övre bukmusklerna. Aktivera grundspänningen genom att knipa med bäckenbotten och spänna de nedre djupa bukmusklerna. Känn med fingrarna innanför bäckenkammen att de djupa bukmusklerna spänns. Fortsätt att andas under hela övningen.</p> <p><i>Upprepa 10 gånger.</i></p>

### Avslappnande övningar

	<p>Dra axlarna upp mot öronen, sänk tillbaka och slappna av.</p> <p><i>Upprepa 10 gånger.</i></p>
	<p>Dra ihop skulderbladen och slappna av.</p> <p><i>Upprepa 10 gånger.</i></p>

## Träning av benmuskulatur

	<p>Sitt på en stol. Aktivera grundspänningen. Luta dig framåt med god hållning och res dig upp.</p> <p><i>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>Stå med god hållning. Aktivera grundspänningen och gör en tyngdöverföring framåt och bakåt.</p> <p><i>Upprepa 10 gånger.</i></p>
	<p>Stå med god hållning. Gör tåhävningar. 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.



sahlgrenska.se

1177.se

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