

Rygg - Träningsprogram 1 efter diskbråcksoperation

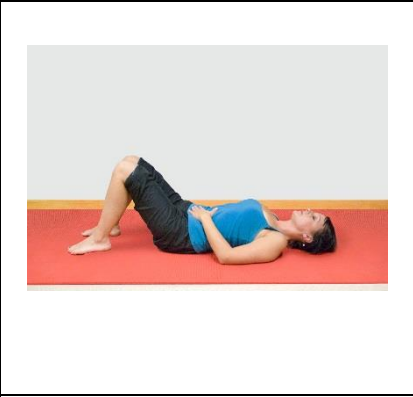

Hemträningsprogram

Hemträningsprogrammet ska utföras 2 gånger per dag


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> 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> Fortsätt att andas under hela övningen.</p>

Träning av rygg och benmuskler

	<p>Lägg en kudde under magen.</p> <p>Aktivera grundspänningen, dra ihop skulderbladen och lyft huvud, armar och överkropp från underlaget.</p> <p><i>Upprepa 10 gånger i 1-3 omgångar.</i></p>
---	---

	<p>Aktivera grundspänningen och lyft en arm framåt. Fortsätt att andas under hela övningen.</p> <p><i>Växla arm och upprepa 10 gånger i 1-3 omgångar.</i></p>
	<p>Aktivera grundspänningen och lyft ett ben bakåt. Fortsätt att andas under hela övningen.</p> <p><i>Växla ben och upprepa 10 gånger i 1-3 omgångar.</i></p>
	<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>Aktiver grundspänningen och gör ett utfallssteg framåt och växla sedan ben.</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