

## Rygg - Träningsprogram 3 efter diskbråcksoperation

### Hemträningsprogram

Hemträningsprogrammet ska utföras 1-2 gånger per dag. 10-15 repetitioner i 2-3 omgångar

	<p>Aktivera grundspänningen och sträck ut motsatt arm och ben. Fortsätt att andas under hela övningen.</p> <p><i>Upprepa 15 gånger.</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, upp framför huvudet och tillbaka.</p> <p><i>Slappna av och upprepa 10 gånger.</i></p>
	<p>Aktivera grundspänningen och håll bålen stabil samtidigt som du gör armhävningar.</p>
	<p>Stå med god hållning, lätt böjda knän och aktivera grundspänningen.</p> <p>Dra gummibandet bakåt och långsamt fram igen.</p>
	<p>Stå med god hållning, lätt böjda knän och aktivera grundspänningen.</p> <p>Dra gummibandet snett uppåt sidan. Du kan börja med en mindre rörelse och utöka rörelsen när du blir starkare.</p>



Stå med god hållning, lätt böjda knän och aktivera grundspänningen. Dra gummibandet växelvis framåt med höger och vänster arm. Luta dig inte framåt, stå med god balans.

## Lyftteknik



Stå med god hållning och aktivera grundspänningen. Böj på knän och höfter och håll ryggen rak. Lyft nära kroppen. Träna på att lyfta lättare föremål såsom en drickaback.

- Målet med träningen efter operation är att förbättra rörlighet och styrka så att du så snabbt som möjligt kan återuppta din fysiska aktivitet och återgå i arbete
- Om du känner dig stel i ryggen kan du fortsätta med rörlighetsövningarna i: ”Träningsprogram efter diskbråcksoperation 2”
- Det är viktigt att du tränar upp din kondition. Du kan successivt öka dina promenader och även jogga. Cykling och simning är också bra konditionsträning
- När detta träningsprogram är för lätt kan du utöka din styrke- och stabilitetsträning exempelvis genom träning på gym. Tänk då på att aktivera grundspänningen och bibehålla god hållning i samtliga övningar
- God hållning i såväl stående som sittande är viktigt för att förebygga ryggsbesvär. Använd gärna svankstöd när du sitter
- Om du får ont i ryggen eller benet kan du prova att göra upprepade bakåtböjningar i liggande eller stående för att se om smärtan minskar

sahlgrenska.se

1177.se

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

