

## Rygg - Träningsprogram 2 efter steloperation i ländryggen

### Hemträningsprogram

Övningsförslag till hemträningsprogram att utföra 2 gånger per dag.  
Fortsätt med dina dagliga promenader

|   |   |
|---|---|
|    | <p>Aktivera grundspänningen och lyft samtidigt en fot 5 cm från underlaget.<br/><i>Växla fot och upprepa 10 gånger.</i></p> <p>Fortsätt att andas under hela övningen.</p>  |
|    | <p>Aktivera grundspänningen. Lyft en boll eller liknande så högt du kan utan att tappa kontrollen på grundspänningen.<br/>Sänk långsamt tillbaka.</p> <p><i>Upprepa 10 gånger.</i></p>                              |
|  | <p>Aktivera grundspänningen, spänn skinkorna och lyft bäckenet det du kan med kontroll utan att det smärtar.</p> <p><i>Upprepa 10 gånger.</i></p>   |
|  | <p>Håll ryggen i en neutralposition utan att kuta eller svanka.<br/>Aktivera grundspänningen och lyft ett ben bakåt. Fortsätt att andas under hela övningen.</p> <p><i>Växla ben och upprepa 10 gånger.</i></p>     |
|  | <p>Håll ryggen i en neutralposition utan att kuta eller svanka.<br/>Aktivera grundspänningen och lyft en arm framåt.<br/>Fortsätt att andas under hela övningen.</p> <p><i>Växla arm och upprepa 10 gånger.</i></p> |

|   |   |  |
|---|---|--|
|    |    | <p>Stå med fötterna isär och en bit från väggen. Aktivera grundspänningen. Gör en armhävning mot väggen. Håll ryggen rak under hela övningen.</p> <p><i>Upprepa 10 gånger.</i></p> |
|    |    | <p>Stå med god hållning. Aktivera grundspänningen och lyft 1-2 kilos hantel eller vattenflaska uppåt, nära kroppen mot pannan.</p> <p><i>Upprepa 10 gånger.</i></p>                |
|  |  | <p>Stå med god hållning. Aktivera grundspänningen och för 1-2 kilos hantel eller vattenflaska framåt och tillbaka med god kontroll.</p> <p><i>Upprepa 10 gånger.</i></p>           |
|  |  | <p>Stå med god hållning, lätt böjda knän och aktivera grundspänningen. Dra gummibandet bakåt och långsamt fram igen.</p> <p><i>Upprepa 10 gånger.</i></p>                          |



sahlgrenska.se

1177.se

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