

Træning efter operation for diskusprolaps i lænden

Du er blevet opereret i ryggen og skal nu i gang med at træne, så du bedre kan bevæge din krop og ryg igen.

Du kan træne din ryg ved at:

- gradvist genoptage dine daglige gøremål
- gå ture, som du efterhånden gør længere
- cykle, eventuelt på en kondicykel
- bruge dette hjemmeprogram.

Sådan laver du øvelserne

Du skal begynde med få gentagelser af de enkelte øvelser. Del eventuelt din træning op, så du ikke laver alle øvelser hver gang. Øg langsomt antal gentagelser, indtil du kan tage 15 gentagelser af hver øvelse.

Hverken øvelser eller andre bevægelser må give stærke eller jagende smerter i ryg eller ben. Hvis det gør ondt at lave øvelserne, skal du stoppe med at lave dem og eventuelt prøve igen efter nogle dage.

Du er velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål.

Øvelse 1: Rygstabilisering



Spænd og træk den nederste del af maven lidt ind mod rygsøjlen. Mærk spændingen med hænderne. Vejrtrækningen skal være fri og ubesværet, og andre muskler skal være afslappede.

Hold spændingen i 10 sekunder.

Øvelse 2: Bækkenløft



Bøj begge ben. Spænd mavemusklerne som i øvelsen før. Spænd ballerne, og løft langsomt bagdelen op. Hold spændingen på vej ned.

Rygcenter Syddanmark

Øvelse 3: Mavebøjning



Lig med armene ned langs siden. Spænd mave-musklerne som i øvelsen før. Træk hagen ind til brystet og løft hovedet. Kom langsomt ned igen.

Øvelse 4: Skrå mavebøjninger



Lig på ryggen med bøjede ben og med den ene hånd på det modsatte lår. Stabiliser ryggen som i øvelsen før. Træk hagen ind til brystet og løft hovedet og den ene skulder skråt over mod det modsatte lår. Kom langsomt ned igen.

Øvelse 5: Stræk baldemusklen



Lig på ryggen med den ene ankel på det modsatte knæ. Træk roligt med hånden det bøjede knæ op mod modsatte skulder. Du skal kunne mærke strækket dybt inde i balden. Hold strækket i 20 sekunder.

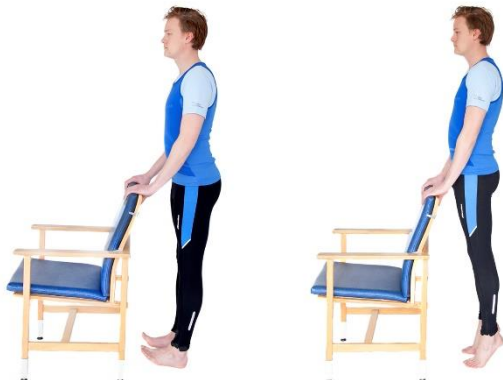
Øvelse 6: Stræk baldemusklen



Læg den ene ankel op på modsatte knæ. Tryk roligt med hånden det bøjede knæ nedad. Strækket skal mærkes dybt i balden. Hold strækket i 20-30 sekunder.

Rygcenter Syddanmark

Øvelse 7: Tå og hæl



Stå med lille afstand mellem fødderne. Stå skiftevis på tæer og hæle.

Øvelse 8: Knæbøjning



Stå med lille afstand mellem fødderne. Hold ryggen ret. Lav knæbøjninger.

Øvelse 9: Flyt vægt fra ben til ben



Stå med god afstand mellem fødderne. Læg vægten til den ene side, samtidig med at du bøjer lidt i knæet. Stræk langsomt i knæet og læg vægten over på det andet ben.

Øvelse 10: Stræk læggen



Træd bagud med det ene ben. Benet skal være strakt, foden skal pege lige frem og hælen skal presses i gulvet. Læg vægten fremover, så du mærker strækket i læggen på det bagerste ben. Hold strækket i 20 sekunder.

Kontakt

Rygcenter Syddanmark
Sygehusvej 24
6000 Kolding
76 36 14 00