

Træning efter stabiliserende rygoperation

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

Hvis du bruger dette program, skal du 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: Venepumpe-øvelse



Vip kraftigt med fodleddene op og ned, og drej fødderne rundt i cirkler.

Øvelse 2: Stabilisering af ryggen



Spænd og træk den nederste del af maven lidt ind mod rygsøjlen. Mærk spændingen med hænderne. Træk vejret ubesværet, og mærk at dine øvrige muskler er afslappede.

Hold spændingen i 10 sekunder.

Rygcenter Syddanmark

Øvelse 3: Stabilisering af ryggen med bevægelse af benene



Spænd mavemusklerne som i øvelsen før. Hold spændingen, mens du bøjer og strækker det ene ben.

Øvelse 4: Mavebøjning



Lig med armene ned langs kroppen. Spænd mavemusklerne som i øvelsen før. Træk hagen ind til brystet og løft hovedet. Kom langsomt ned igen.

Øvelse 5: Bækkenløft



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

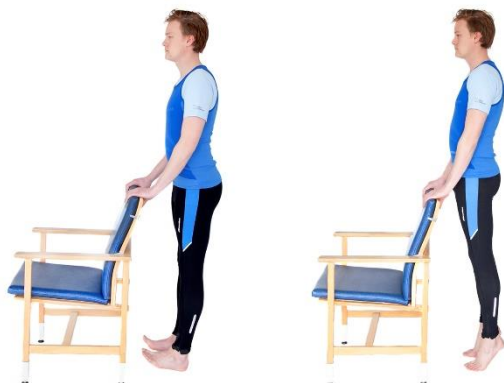
Øvelse 6: Udspænd baldemusklen



Lig på ryggen med den ene ankel på det modsatte knæ. Før modsatte hånd til det bøjede knæ, og træk forsigtigt knæet op mod modsatte skulder. Du skal kunne mærke strækket dybt inde i balden. Hold strækket i 20 sekunder.

Rygcenter Syddanmark

Øvelse 7: Tå og hæl



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

Øvelse 8: Knæbøjning



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

Øvelse 9: Overførsel af vægt



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: Dynamisk stabilisering af ryggen (A)



Tag en 0,5 liters flaske med vand i hver hånd. Stå med let afstand mellem benene. Spænd og træk den nederste del af maven ind mod rygsøjlen. Hold spændingen, mens du løfter en arm ad gangen i roligt tempo til vandret og roligt nedad igen.

Øvelse 11: Dynamisk stabilisering af ryggen (B)



Stå med let afstand mellem benene. Spænd og træk den nederste del af maven ind mod rygsøjlen. Hold spændingen, mens du træder et skridt fremad. Før

Rygcenter Syddanmark

benet tilbage til udgangsstillingen. Gentag bevægelsen med det andet ben.

Øvelse 12: Udstræk af læg



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