



Træningsprogram



Programtitel: RYGOPERATION (DISCUSPROLAPS/STENOSE/WALLIS)

Udarbejdet af: Aleris Privathospitaler

Tlf. 7020 3274

Bemærkninger: Hvis du har fået dette program udleveret inden operationsdagen, er det en fordel du har læst det igennem på forhånd. Under indlæggelsen vil det blive gennemgået grundigt af en fysioterapeut.
Programmet skal helst udføres mindst 3 gange om ugen i de første 6 uger efter operationen men husk altid at lytte til kroppens signaler og holde de nødvendige pauser.
Træningsømhed kan forventes, men hvis du oplever stærke og kendte smerter skal du reagere på det.
Du er altid velkommen til at kontakte Aleris Privathospitaler.



Den tværgående mavemuskel - muskelkorsettet

1



2



Udgangsposition: Rygliggende med bøjede ben. Placér en hånd over og en under navlen.
Træning: Tag en indånding og pust roligt ud igen. Træk det nederste af maven ind, uden den øverste hånd bevæger sig. Tag 3-4 dybe vejrtrækninger samtidig med, at spændingen i maven holdes.

OBS: Hvis du har problemer med at få fat i musklen, kan du aktivere din bækkenbund eller forestille dig, at du skal lyne et par stramme bukser. Pas på du ikke bruger for mange kræfter, så de store ydre mavemuskler aktiveres. Når du kan spænde muskelkorsettet, skal øvelsen anvendes under alle belastende aktiviteter (ex. rejse/sætte sig, ved løft, til styrketræning) for at undgå/mindske smerter i lænderyggen og for at træne den nødvendige dybe stabilitet. Træning af den dybe tværgående mavemuskel involverer nemlig automatisk træning af de små stabiliserende lændemuskler.

Den tværgående mavemuskel - muskelkorsettet

1



2



Udgangsposition: Stående på alle fire.

Træning (a): Spænd muskelkorsettet som beskrevet ovenfor og hold spændingen mens du tager 2-4 vejrtrækninger.

Træning (b): Spænd muskelkorsettet og løft det ene knæ/underben få cm fra underlaget uden at miste spændingen i maven eller bevæge lænderyggen. Hold stillingen 5-10 sek. Gentages 5 gange til hver side.



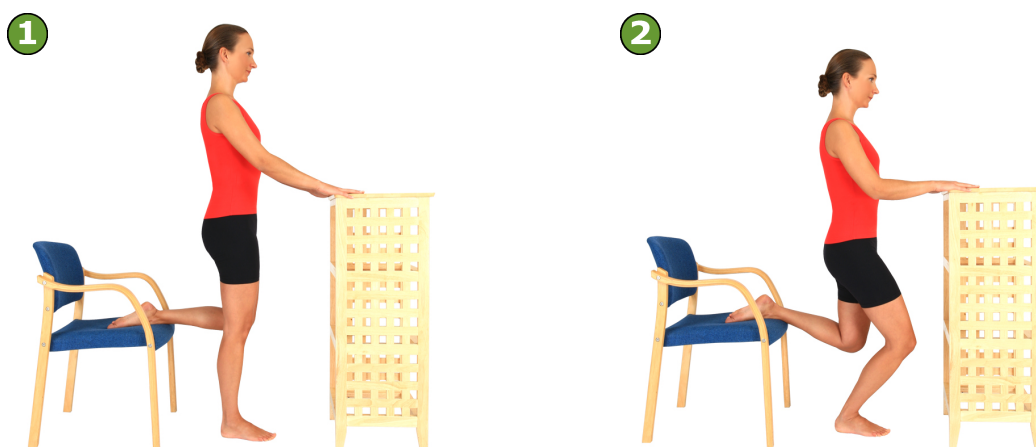
Udspænding af benets bagside



Udgangsposition: Stående med det ene ben strakt frem foran kroppen og hælen placeret på et trappetrin eller lign. Hold modsatte knæ let bøjet og bækkenpartiet lige.
Udspænding: Bøj hoften og læn kroppen fremover så du mærker et stræk på benets bagside.

Stillingen holdes 30 sek. Gentages til modsatte side.

Udspænding af benets forside



Udgangsposition: Stående foran en stol med den ene fod støttende på stolen. Støt dig gerne til et bord eller lignende.
Udspænding: Bøj ned i standbenet så der kommer stræk på det løftede bens forside og over hoften.

Stillingen holdes 30 sek. Gentages til modsatte side.



Runde i ryggen - Vent 4 uger med denne øvelse



Udgangsposition: Siddende.

Træning: Læn kroppen langsomt forover som vist på billedet eller støt på albuerne. Tag en dyb indånding, pust ud og slip spændingen i kroppen.

Stillingen holdes ca. 30 sek. eller så længe det er behageligt.

Maveliggende svaj af ryggen



Udgangsposition: Maveliggende.

Træning: Albuerne placeres under skulderne så du støtter på underarmene. Tag nogle dybe vejrtrækninger for at få hele kroppen og specielt lændemusklerne til at slappe af.

Stillingen holdes ca. 30 sek. eller så længe det er behageligt.



Stående svaj af ryggen

1



2



3



Udgangsposition: Stående med hænderne placeret solidt i lænden.

Træning: Bøj roligt kroppen bagover så du kommer til at se mod loftet og vend tilbage til udgangspositionen.

OBS: Pas på din vejtrækning ikke bliver påvirket af øvelsen.

Gentages 5-10 gange.

Let sidebøjning af ryggen



Udgangsposition: Stående.

Træning: Spænd muskelkorsettet og bøj kroppen lige til siden.

OBS: Det er vigtigt at du ikke vrider i ryggen.

Gentages 5 gange til hver side.



Træning af ryg, balder og haser

1



2



Udgangsposition: Stående på alle fire.

Træning: Spænd muskelkorsettet. Løft skiftevis modsatte arm og ben og vend roligt tilbage til udgangspositionen.

OBS: Undgå at åbne i hoften som var det en "hunden-tisser-øvelse".

Gentages 10 gange til hver side.

Træning af de skrå mavemuskler

Udgangsposition: Rygliggende langs en væg med bøjede ben og en bold/pude mellem knæ og væg.

Træning: Spænd muskelkorsettet og pres bolden mod væggen med dine knæ. Stillingen holdes i 15-20 sek.



Gentages 5 gange til hver side.



Træning af de lige mavemuskler



Udgangsposition: Rygliggende med bøjede ben og armene krydset over brystet (let) eller bag nakken (svær).

Træning: Spænd muskelkorsettet og løft skulderne fri fra underlaget. Hold spændingen i mavemusklerne indtil skulderne atter hviler i underlaget.

Gentages 10-20 gange.

Bækkenløft

1



2



Udgangsposition: Rygliggende med bøjede ben.

Træning: Spænd muskelkorsettet og balderne. Rul ryggen langsomt op, indtil hofterne er strakte. Hold igen når ryggen rulles tilbage til udgangsposition.

OBS: Øvelsen kan udvides hvis du klemmer en bold/pude mellem knæene under bækkenløftet.

Gentages 10-20 gange.