

Uppvärmning/ Rörelseövningar

1. Ligg på rygg, böj båda benen så att du har fötterna i golvet. Håll ihop benen och gunga benen sida till sida så långt det går eller tar stopp.
2. Trampa med raka ben: Ligg på rygg med raka ben, trampa med raka ben så att bäckenet åker upp på höger sida och sedan på vänster sida.

Stabilitet

1. Mage: Ligg på rygg, ha böjda ben så att du har 90 grader i höftled och i knäled. Ligg avslappnat med huvudet mot golvet. Pressa svanken mot golvet, håll kvar där medan du böjer upp huvudet med hakan mot bröstet. Det viktiga är att aktivera de djupa magmusklerna under hela rörelsen och det gör du genom att pressa svanken mot golvet, hårt. Upprepa 10-15ggr.
2. Rygg: Rygglyft, Ligg på mage, sätt händerna ovanpå varandra och placera dem mot pannan. Lyft ryggen bakåt mot taket. Se till att händerna följer med upp och att du tittar ner mot golvet under hela rörelsen.

Stretch

1. Töj sätesmuskeln 2ggr/dag: Ligg på rygg, drag höger knä mot höger axel med höger hand. Drag höger vrist mot din vänstra axel. Se till att ha ca. 90 graders vinkel i knäleden. Håll 20 sek. Upprepa på andra sidan.
2. Traktion av ländrygg: Stå på alla fyra. Sätt dig bakåt så att du nästan nuddar hälar. Klättra framåt med armarna så att ryggen sträcks ut.

Naprapaten informerar och tipsar:

Du har fått denna guide för att du nu känner att du själv vill kunna öka din rörlighet och stärka upp din mage och rygg. På så sätt minskar du din smärta i ryggen.

Gör dem 1- 2ggr per dag i 4 veckor.

Kom ihåg att dessa övningar inte passar alla och att vissa besvär kan behöva undersökas.

Har du några frågor så kontakta mig så reder vi ut dina funderingar.

Lycka till

Hälsningar Elisabeth Blomdahl,
Leg. Naprapat Värmdönaprapaterna
www.varmdonaprapaterna.se