

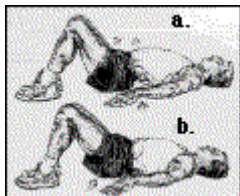
## ØVELSESPROGRAM FOR RYGLIDELSER

Før du starter med øvelsesprogrammet anbefales det, at lave en let opvarmning f. eks. en rask gåtur.

Med mindre andet er ordineret gøres hver øvelse 1 til 5 gange, 2 gange om dagen. Stig gradvis til 10 gange, 2 gange hver dag. Brug lange bløde bevægelser.

Stop øjeblikkelig med en øvelse hvis den giver stikkende, prikkende eller svagheds- fornemmelse i benene.

### Bækkenøvelser



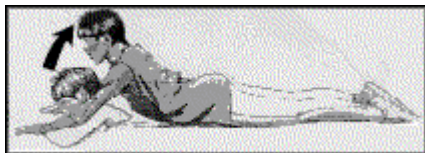
1. Lig på ryggen med bøjede knæ, fladt på gulvet med armene ned langs siden (a)
2. Pres lænden mod gulvet ved at spænde mavemusklerne. (Hofterne vil vippe op) (b).
3. Hold i 10 til 15 sekunder og slap af.

### Mavemuskeløvelse



1. Lig på ryggen med bøjede knæ.
2. Hold hænderne foldet foran brystet, spænd bækkenbunden og pres lænden i gulvet.
3. Spænd mavemusklerne medens du løfter skuldre og hoved fra underlaget.
4. Gør det skiftevis lige op/skråt til højre/skråt til venstre.
5. Hold stillingen i 5 sekunder og slap af.
6. Gentag 10 til 15 gange. Øg gradvis antallet af bøjninger.

### Bevægeøvelser for lænden



1. Lig på maven og placer hænder under skuldrene.
2. Pres langsomt overkroppen op fra gulvet ved at strække armene så langt smerterne tillader. Hold hofterne mod gulvet.
3. Hold stillingen i få sekunder og sænk overkroppen .

### Ryg- og baldeøvelser



1. Lig på maven med armene langs siden af kroppen.
2. Løft langsomt det ene ben strakt. Hold samtidig hofterne i gulvet.
3. Sænk benet langsomt og gentag øvelsen med det andet ben.  
Læg evt. en pude under maven.

### Styrketræning af rygmusklerne

1. Lig på maven. Hold hænderne langs siden af kroppen eller under panden.
2. Løft overkroppen op fra gulvet. OBS næsen skal pege nedad hele tiden.
3. Hold stillingen i få sekunder og sænk overkroppen.
4. Gentag bevægelsen 2 gange 10, 1 gang dagligt.

### Knæ – 4 stående øvelser



1. Stå på hænder og knæ.
2. Løft venstre arm og højre ben. Hold nakken lige.
3. Hold stillingen i 5 sekunder og slap af.
4. Løft højre arm og venstre ben. Hold nakken lige.
5. Hold stillingen i 5 sekunder og slap af.

### Udspænding af lændemusklerne



1. Lig på ryggen.
2. Træk begge knæ op til brystet til du føler et behageligt træk i lænden.
3. Hold ryggen afslappet.
4. Hold stillingen i 45 til 60 sekunder.

### Udspænding af hasemusklerne



1. Stå på højre ben med venstre ben på f. eks. et trappetrin.
2. Læn dig frem over venstre ben med ryggen ret og føl strækket på bagsiden af låret.
3. Hold stillingen i 30 til 45 sekunder.
4. Gentag med det andet ben..