

Ryg - vedligehold

Øvelsesprogrammet udføres 1 gang dagligt. Generel motion er altid godt: Sørg for at gå gode, lange ture, cykle, evt. løbe eller svømme.

Rygøvelse 1, 2, 3 (aktiv)

Gentag hver øvelse 10 gange - pause 1 minut. Gentag dette 3-5 gange (30-50 gange i alt).

4, 5, 6 (udspænding)

Strækket holdes i 30 sekunder - slap af. Gentag 5 gange.

Øvelse 1: For mavemuslerne



Løft overkroppen op, til skulderbladene er fri fra underlaget. Ned igen.

Øvelse 4: Udspænding af rygmuskler



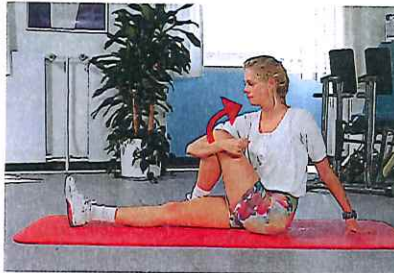
Strækket skal mærkes hen over ryggen og i øverste del af armene.

Øvelse 2: For rygmusklerne



Løft overkroppen op, med hænderne placeret foran panden. Husk pude under maven.

Øvelse 5: Udspænding af sædemuskler



Træk knæet i pilens retning, så strækket mærkes dybt i sædemusklerne. Gentages med modsatte ben.

Øvelse 3: For nederste del af ryggen og sædemusklerne



Løft begge ben strakt samlet fra gulv og op/bagud. Husk pude under maven og stabilt bord. Kan eventuelt erstattes af øvelse 2, hvor benene løftes i stedet for overkroppen.

Øvelse 6: Udspænding af musklerne på benets bagside



Træk det strakte ben i pilens retning. Gentages med modsatte ben.

Ryg - akut og forebyggende

Øvelserne bør ved udtalte ryggerer udføres hyppigt, gerne en gang i timen. I begyndelsen kan der forekomme lette rygsmerter under udførelsen. Hvis smerter i benene forværres, bør man stoppe. Når smerterne er aftaget, bør øvelserne fortsat indgå som en del af hverdagen, blot nogle gange for at undgå fremtidige problemer.

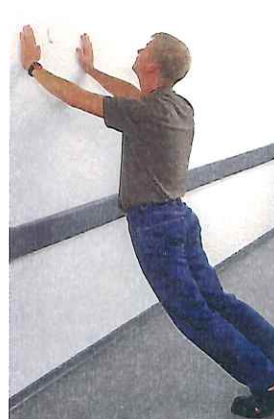
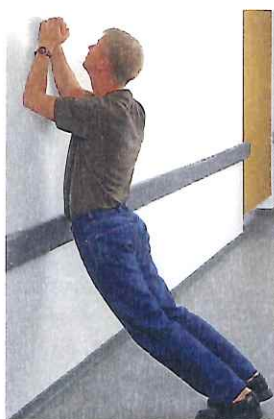
Øvelse 1: "Fjernsynskiggerøvelsen"



Læg dig på albuerne, f.eks. når du læser eller ser fjernsyn.

Øvelse 2: "Skrivebordsøvelsen"

Øvelse 3 og 4: Varianter



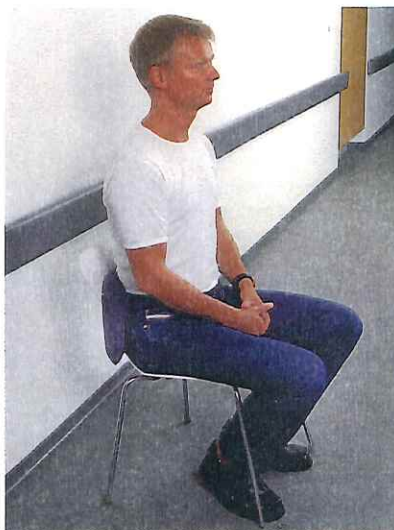
Støt på bordkanten med strakte lodrette arme - det giver et let stræk i ryggen. Øvelsen udføres med 3-5 langsomme rytmiske bevægelser, hvor man gradvis øger lændesvæjet. En kort pause (5-10 sek.). Dette gentages 4-6 gange. Øvelse 3 og 4 er varianter, som kan udføres efter forholdene.

Øvelse 5: "Stjerne-kiggerøvelsen"



Placer hænderne i lænden, pres bækkenet fremad samtidig med, at der svæjes kraftigt. Kig opad.

Siddestilling



Det er vigtigt at undgå at falde sammen, når man sidder. En oppustelig pude som brugt på billedet kan være en stor hjælp. Man kan både bruge den som støtte i lænden og sidde på den.