

# TRÆNING FOR LÆNDERYGGEN

Let øvelse

Mellem øvelse

Svær øvelse

## Øvelse 1A - Let



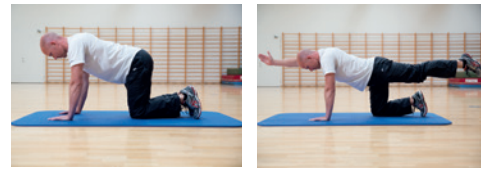
Stil dig på knæ og hænder. Skiftevis svaj og rund nederste del af ryggen. Bevæg din lænd, så meget som du kan, både når du svajer og skyder ryg.

## Øvelse 1B - Mellem



Stil dig på knæ og hænder. Løft det ene ben strakt bagud, mens du holder skuldre og hofter i ro. Hold stillingen kort. Vend tilbage til udgangsstillingen og gentag med modsatte arm og ben.

## Øvelse 1C - Svær



Stil dig på knæ og hænder. Løft det ene ben og modsat arm samtidigt (diagonalt), mens du holder skuldre og hofter i ro. Hold stillingen kort. Vend tilbage til udgangsstillingen og gentag med modsatte arm og ben.

## Øvelse 2A - Let



Læg dig på ryggen med let bøjede ben. Placer armene ned langs siden. Spænd sæde- og lårmusklerne, og løft bækkenet og den nederste del af ryggen. Hold stillingen kort. Vend tilbage til udgangsstillingen og gentag øvelsen.

## Øvelse 2B - Mellem



Læg dig på ryggen med let bøjede ben. Placer armene ned langs siden. Spænd sæde- og lårmuskler, og løft bækkenet og den nederste del af ryggen, samtidig med at du strækker det ene ben. Vend tilbage til udgangsstillingen og gentag øvelsen med modsatte ben.

## Øvelse 2C - Svær



Læg dig på ryggen med let bøjede ben. Kryds armene over brystet. Spænd sæde- og lårmuskler, og løft bækkenet og den nederste del af ryggen, samtidig med at du strækker det ene ben. Vend tilbage til udgangsstillingen og gentag øvelsen med modsatte ben.

## Øvelse 3A - Let



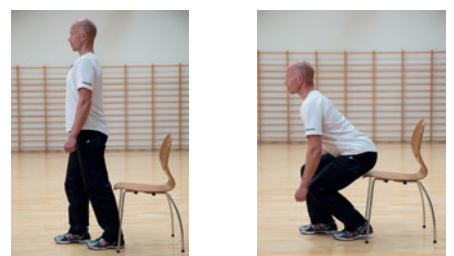
Stil dig med en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Brug evt. en stol som vist på billedet. Bøj nu i hofte og knæ, som om du vil sætte dig ned, men stop halvvejs. Hold stillingen kort og vend tilbage til udgangsstillingen.

## Øvelse 3B - Mellem



Stil dig med en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Brug evt. en stol som vist på billedet. Bøj nu i hofte og knæ, som om du vil sætte dig ned, men stop helt nede ved stolesædet uden at sætte dig. Hold stillingen kort og vend tilbage til udgangsstillingen.

## Øvelse 3C - Svær



Stil dig med en hoftebreddes afstand mellem fødderne og den ene fod længere fremme end den anden. Brug evt. en stol som vist på billedet. Bøj nu i hofte og knæ, som om du vil sætte dig ned, men stop helt nede ved stolesædet uden at sætte dig. Hold stillingen kort og vend tilbage til udgangsstillingen.

# VEJLEDNING TIL TRÆNINGSPROGRAMMET

- ▶ Du kan bruge øvelserne, hvis du har lettere smerter i lænderyggen
- ▶ Få evt. din læge eller fysioterapeut til at vurdere, om du kan træne selv
- ▶ Se [introduktionsvideoen](#) på [patienthaendbogen.dk](http://patienthaendbogen.dk), inden du går i gang
- ▶ Sørg for at komme igennem alle tre øvelser (øvelse 1, 2 og 3) i programmet i løbet af en dag
- ▶ Det er ikke sikkert, at du er på samme niveau (a, b eller c) i de tre øvelser
- ▶ Husk også at få lavet anden almindelig fysisk aktivitet som at gå ture eller cykle, det virker lindrende på dine smerter

## **For hver enkelt øvelse gælder**

- ▶ Du skal kunne udføre 3 sæt af 10 gentagelser af øvelsen med god kontrol på samme dag, og uden at dine smerter forværres, inden du går videre til næste niveau
- ▶ Lav øvelsen 3 til 4 gange om ugen
- ▶ Forværres dine smerter væsentligt, og falder de ikke til ro kort tid (1-2 timer) efter træning, træner du måske på for højt niveau