Rygg - Dekompression – Träningsprogram efter operation

Hemträningsprogram

Hemträningsprogrammet ska utföras 2 gånger per dag

Nervmobiliseringsövning

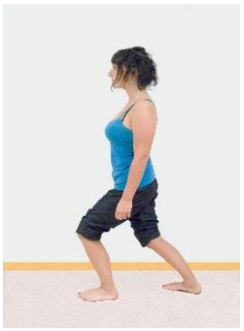
	Håll i knävecket. Sträck underbenet upp i luften så långt upp som det känns bra. **Benet behöver inte bli helt rakt.** Gör rörelsen mjukt och *upprepa 10 gånger*. Syftet är att underlätta nervens glidförmåga.

Cirkulationsträning och grundspänning

	Andas med magen och slappna av i de yttre, övre bukmusklerna. **Aktivera grundspänningen** genom att lätt knipa med bäckenbotten och spänna de nedre djupa bukmusklerna. Känn med fingrarna innanför bäckenkammen att de djupa bukmusklerna spänns. Pressa INTE ner svanken. *Upprepa 10 gånger.* Fortsätt att andas under hela övningen.
	När du har lärt dig att aktivera grundspänningen ökar du svårighetsgraden med hjälp av denna övning. Aktivera grundspänningen och lyft samtidigt en fot 5 cm från underlaget. Växla fot och *upprepa 10 gånger*. Fortsätt att andas under hela övningen.
	Ligg med böjda knän eller raka ben och spänn skinkorna. Håll spänningen i 5 – 10 sekunder, *upprepa 10 gånger.*

	Ligg med böjda knän. Spänn skinkorna och lyft rumpan. *Upprepa 10 gånger.*

Träning av benmuskler

	Sitt på en stol. Aktivera grundspänningen. Luta dig framåt med god hållning och res dig upp. *Upprepa 10 gånger.*
	Stå med god hållning. Aktiver grundspänningen och gör ett utfallssteg framåt och växla sedan ben. *Upprepa 10 gånger.*
	Stå med god hållning. Gör tåhävningar. Om du har svårt med balansen kan du hålla dig i något. *Upprepa 3 x 15 gånger.*

Det är viktigt att du håller igång din kondition. Ta dagliga promenader.

.....

.....

sahlgrenska.se 1177.se

Programmet är kopplat till din behandling som du fått i samband med ditt besök på sjukhuset