

Benbyggarehabilitering

Hemgymnastik

Lätta programmet

- Det här programmet passar även dig som har fått benbrott i kotorna. Diskutera ändå först med din läkare när du kan börja med programmet.
- Efter brott ska du börja träningen med rörelserna 1-3, genast när det är möjligt. Rörelserna 1-3 och 5 kan också utföras stående bredvid en vägg.
- Utför rörelserna varje dag. Gör åtminstone rörelserna 1-3, eller alla sex rörelser.
- Rörelserna ska inte förorsakar mera smärta.
- Utgångsställningen kan du alltid förändra så att den passar dig bättre. Använd dynor vid behov.
- Öka rörelsens omfång när du gör framsteg.
- Vid behov, tag kontakt med din läkare och/eller en fysioterapeut som är insatt i vården av patienter med osteoporos.

1. Uppvärmning

- Sitt fram på stolen, armbågarna böjda bredvid kroppen.
- För båda armbågarna bakåt samtidigt som du sträcker ryggen lång.
- För armbågarna tillbaka fram till utgångsställningen.

Upprepa rörelsen lugnt 10 gånger. Efter en liten paus upprepar du hela rörelsen igen.



2. Ryggmuskelaktivering

- Sitt ordentligt på stolen rak i ryggen, armbågarna böjda bredvid kroppen.
- Tryck armbågarna mot ryggstödet samtidigt som du sträcker på ryggen.
- Tryck 5 sekunder och slappna sedan av.

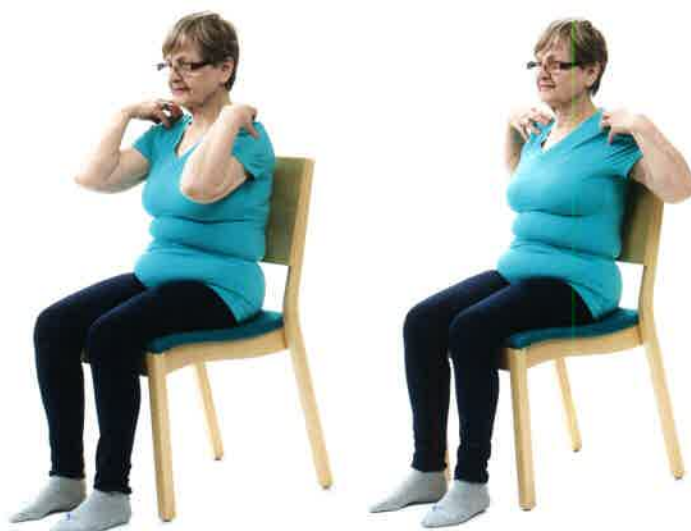
Upprepa rörelsen lugnt 10 gånger.



3. Ryggmuskelsträckning

- Sitt ordentligt på stolen, händerna lätt på axlarna.
- För först armbågarna fram ihop.
- Sträck sedan på ryggen när du för armbågarna yttre vägen bakåt.

Upprepa rörelsen lugnt 10 gånger.



4. Vridning av huvud och övre rygg

- Ryggliggande med böjda knän. En dyna under huvud och axlar vid behov. Armarna vilar ovanför huvudet med handflatorna mot taket.
- Vrid långsamt huvudet lätt från sida till sida.

Upprepa rörelsen lugnt 10 gånger.



5. Magmuskelaktivering

- Ryggliggande med böjda knän. Armarna avslappnade bredvid kroppen. En dyna under huvud och axlar vid behov.
- Lyft lite upp huvudet och axlarna så att övreryggen hålls på underlaget.
- Tryck samtidigt lätt med armarna mot underlaget och spänn magmusklerna genom att dra in naveln. Sänk huvudet långsamt ner igen och låt magmusklerna slappna av.



Upprepa
rörelsen lugnt
10 gånger.

6. Kroppssträckning

- Ligg på mage med en stadig dyna under höften och magen. Huvudet bekvämt vridet åt ena sidan. Armarna avslappnade bredvid kroppen.
- Vrid huvudet och lyft det lite upp (titta ner mot underlaget).
- Lyft upp övre kroppen så den är vågrät, håll nacken lång.
- Lyft upp armarna genom att dra ihop skulderbladen. Spänn också ihop stjärtmusklerna under sträckningen.
- Kom sakta kontrollerat ner igen och låt huvudet vända och slappna av åt andra sidan.



Upprepa
rörelsen lugnt
10 gånger.