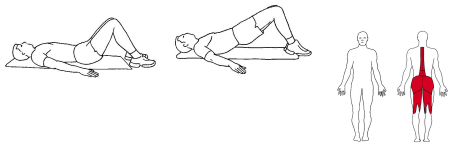
PT Max

Øvelser etter prolaps

Av: Max Kjerland

Disse øvelsene er et eksempel på øvelser som kan utføres etter prolaps i korsryggen. Rådfør deg med din fysioterapeut og lege for å forsikre deg om at du overholder dine restriksjoner og fare for sykdomsforverring før du utfører øvelsene. Øvelsene bør gjennomføres daglig, helst opptil 2-3 ganger. Noe smerte kan forventes under og inntil 30 minutter etter trening. Om smertene vedvarer over dette anbefales det å trene med lavere intensitet neste gang.



1. Liggende bekkenløft

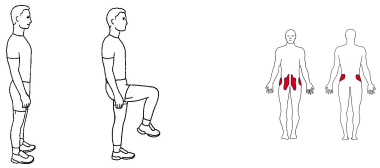
Ligg på ryggen med bøyde knær. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.

Reps: 10 , Sets: 3

2. Ryggliggende dobbel kneløft

Ligg på ryggen med armene ned langs siden og strake ben. Spenn mage-rygg muskulatur, mens du trekker knærne opp mot brystet og presser korsryggen lett ned i underlaget. Stopp bevegelsen når du har 90 grader i hoften. Senk langsomt og kontrollert tilbake.

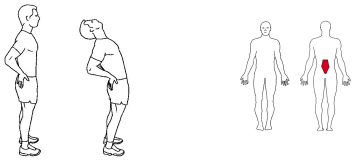
Reps: 10 , Sets: 3



3. Stående kneløft 3

Legg all tyngden over på ett ben. Finn balansen og løft det motsatte kneet. Stabiliser i mage og rygg og unngå bevegelse i korsryggen. Senk kneet rolig ned og gjenta med motsatt ben.

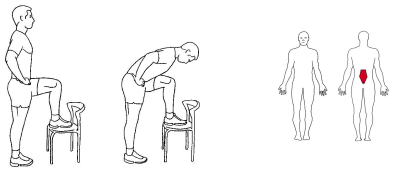
Reps: 10 , Sets: 3



4. Ekstensjon, stående

Stå med føttene i ca. hoftebreddes avstand og plassér håndflatene på overgangen mellom korsryggen og bekkenet. Kikk opp i taket og bøy så langt bakover som mulig. Unngå å bøye knærne. Hold ytterposisjonen i 1-2 sek. Vend helt tilbake til utgangsposisjonen og gjenta øvelsen. Forsøk å bøye lengre bakover for hver gang.

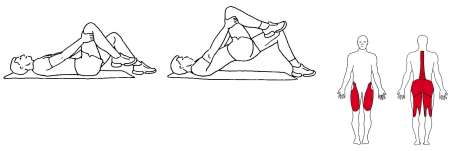
Reps: 5 , Sets: 3



5. Fleksjon, "stepstanding" venstre

Stå på det høyre ben og plassér det venstre benet på en stol e.l, slik at det er ca. 90 grader i hoften og kneet. Bøy overkroppen så langt framover som mulig og hold ytterposisjonen i 1-2 sek. Vend deretter helt tilbake til utgangsposisjonen og gjenta øvelsen. Forsøk å bøye lengre og lengre ned for hver gang. Hold standbenet strakt hele tiden.

Reps: 5 , Sets: 3

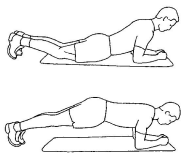


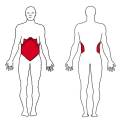
6. Liggende ettbens bekkenløft 1

Ligg med et grep om det ene kneet, mens den andre foten settes i gulvet. Stram sete- og lårmuskulaturen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende. Gjenta med motsatt ben.

Reps: 10 , Sets: 3

Vis video





7. Planken

Stå på tær og albuer og la bekkenet hvile mot gulvet. Løft bekkenet opp fra gulvet ved å stramme opp i rygg og mage. Stabilisér kroppen og hold stillingen. Kom rolig tilbake til utgangsstilling

Sett: 3 , Reps: maks

Vis video