Rolig bevegelse ved isjias

For voksne med kjent, vurdert og stabil isjias som egner seg for egenstyrt trening. Dette er to eksisterende ExorLive-øvelser du kan prøve i et lite, behagelig utslag. De passer ikke for alle.

Prøv én bevegelse først

- Velg øvelse 1 eller 2 på neste side. Start med 1 sett à 5 rolige repetisjoner, én gang daglig.
- Beveg rolig frem og tilbake. Ikke press til strekk og ikke hold i ytterstilling.
- Etter 2-3 forsøk uten forverring kan du øke mot 8-10 repetisjoner. Du trenger ikke gjøre begge øvelsene.
- Stopp ved økt utstråling, prikking eller nummenhet. Dersom reaksjonen vedvarer eller gjentar seg, få individuell vurdering.
- Fortsett med tilpasset vanlig aktivitet og korte turer som tåles.

Før du bruker programmet

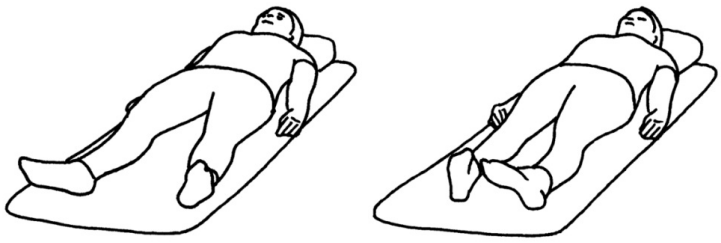
Ny eller økende svakhet, uavklart beinsmerte, nylig ryggoperasjon, spinal stenose eller andre konkrete restriksjoner trenger individuell vurdering. Følg alltid behandlerens råd.

Søk akutt medisinsk hjelp: Ny nummenhet i skritt/seteregion, problemer med vannlating/avføring eller raskt økende kraftsvikt. Kontakt legevakt 116 117 straks; ring 113 ved akutt alvorlig tilstand.

Generell treningsveiledning, ikke diagnose eller individuell behandling. Ingen garanti for bedring. Ved manglende fremgang over noen uker eller stadig forverring bør plagene vurderes.

QR-koden viser de to bevegelsene. Video krever nett. Rådene bygger på NICE NG59 og NHS. © ExorLive.com.

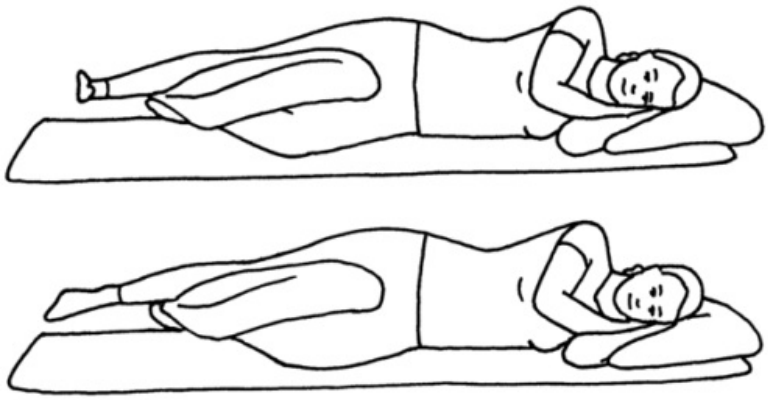
Les bruks- og sikkerhetsrådene på side 1 først. Velg én øvelse: 1 x 5 rolige repetisjoner. Ikke press til strekk. Stopp ved økt utstråling, prikking eller nummenhet.



1. Nervemobilisering n.ischiadicus 5

#11269

Ligg avslappet med armene langs siden. Roter beina i sin helhet innover (slik at tærne peker mot hverandre), roter så i motsatt retning. Gjenta vekselvis.
Sett: 1 , Repetisjoner: 5



2. Nervemobilisering n.ischiadicus 6

#11270

Ligg i sideleie med ei pute under hodet og en pute mellom beina. Det berørte beinet ligger øverst. Det nederste beinet er lett bøyd, det øverste strakt. Strekk og bøy i ankelleddet vekselvis.
Sett: 1 , Repetisjoner: 5

© ExorLive.com | To bevegelser fra eksisterende ExorLive-program.