Korsrygg akutt smerte

Av: NEMUS

Det er veldig vanlig å oppleve smerter eller ubehag i nedre del av ryggen, men det er vanligvis ikke alvorlig og pleier å gå over av seg selv i løpet av noen uker. De fleste av oss opplever ryggsmerter på et tidspunkt i livet. Når det er vondt, kan du føle deg fristet til å bli i sengen, men det pleier vanligvis å gjøre mer skade enn godt. Å holde seg aktiv er en viktig del av å komme seg. NB! Dersom en eller flere av øvelsene gjør vondt og øker smerten din, ikke gjør akkurat den øvelsen. Vent noen dager til, hold deg til å gå korte gåturer.

Dette programmet er basert på informasjon fra "beste praksis."

https://bestpractice.bmj.com/patient-leaflets/en-gb/html/1550903709967/Back%20pain%20%28lower%20back%29



1. Ryggliggende rotasjon av korsrygg

#7643

Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hendene ut til siden. Vend håndflatene ned og hold benene samlet. La knærne falle kontrollert til siden og bruk bukmusklene til å trekke de opp igjen samtidig som du presser korsryggen mot underlaget.

Sett: 2 , Repetisjoner: 8

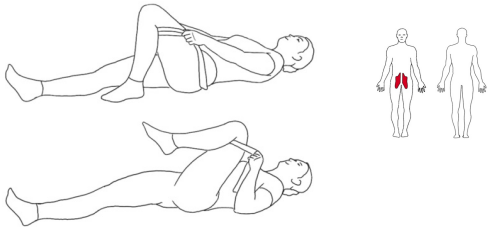


2. Bekkenvipp

#3

Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene på gulvet. Press korsryggen ned mot gulvet og vipp bekkenet mot deg. Herfra vippes tilbake ved at du presser baken ned mot gulvet, slik at du til sist svaier i korsryggen.

Sett: 2 , Repetisjoner: 8



3. Ryggliggende assistert kneløft

#13721

Hold bak på låret på det bøyde benet. Hvis du har problemer med å nå med hendene kan du bruke et belte eller håndkle under låret. Hold da i hver ende av belte/håndkle. Trekk benet opp mot brystet så foten løftes fra underlaget. Trekk beinet så langt du klarer. Senk deretter beinet langsomt ned igjen.

Sett: 2 , Repetisjoner: 8



4. Rugge (Jhulana Lurhakanasana 3)

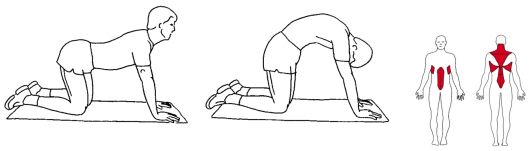
#10079

Ligg på ryggen. Bøy opp begge ben og hold én hånd på forsiden av hvert kne. Behold knær og lår lett samlet underveis i øvelsen. Begynn nå en sirkelbevegelse av bena hvor knærne først føres til den ene siden, deretter trekkes inn mot kroppen, føres over til den andre siden, og så skyves fra kroppen - rundt og rundt i sirkler. Korsryggen får en god massasje. Gjenta 5-10 sirkler den ene veien, og deretter 5-10 sirkler den andre veien. Kan gjøres enten rolig eller mer dynamisk. Fri pust.

Sett: 2 , Repetisjoner: 8

© ExorLive.com

Vis video



5. Firfotstående krum og svai rygg

#7

Stå på alle fire. Krum ryggen og se ned. Hold 4-5 sek. Svai ryggen og se opp. Hold 4-5 sek. Hvil tilsvarende.

Sett: 2 , Repetisjoner: 8

© ExorLive.com

Vis video