

VELKOMMEN

Rygforløb | Rygsmerter | Opbygning

Fokusområder

Hver uge vil jeg zoome ind på et nyt og vigtig område relateret til rygsmerter.

Hver uge får du også et nyt træningsprogram.

Fokusområder:

- Ergonomi og hverdag
- Udspænding
- Fokuseret træning
- Afspænding
- Nervesystem
- Smertehåndtering
- Vejtrækning
- Tak og hvad nu

Jeg håber, at fokusområderne vil åbne op for nye handlemuligheder i forhold til dine rygsmerter og vil dermed vil kunne hjælpe dig til den bedst mulige hverdag trods rygsmerter.



Rygsmerter

Velkommen til rygforløb hos Ribe kiropraktik og Klinik Corydon

Næsten alle får på et tidspunkt rygsmerter. Rygsmerter er oftest ufarlige, men **kan være svære at leve med.**

Op mod 90% af alle tilfælde af lændesmerter skyldes uspecifik lænderygsbesvær, som er karakteriseret ved, at det ikke er muligt at finde en præcis strukturel forklaring på smerterne.

De fleste oplever rygsmerter som et tilbagevendende problem. Et typisk forløb har gode og dårlige perioder over tid som veksler både i intensitet og varighed. Jeg synes, at ovenstående billede illustrerer et sådant forløb meget godt.

Forværring af rygsmerter hænger sammen med **ændringer i aktiviteter, stress, humør** og sjældent med skader i ryggen.

Kombiner rygforløbet med behandling

Rygforløbet er lavet af Klinik Corydon i et samarbejde med Ribe Kiropraktik.

Klinik Corydon

Består af fysioterapeuterne Mette og Dennis Corydon Christensen.

Vi tilbyder udvidet fysioterapeutisk behandling ofte i kombination med shockwave.

Derudover tilbyder vi massage og træningsforløb.



Ribe Kiropraktik

Kiropraktor Anne Toubøl.

Tilbyder kiropraktisk behandling.



Anbefalinger fra sundhedsstyrelsen:

- Fortsættelse af dagligdagen trods smerter
- Fysisk træning under vejledning
- Manuel behandling i perioder med forværring

Specialiseret rygforløb med indsigt

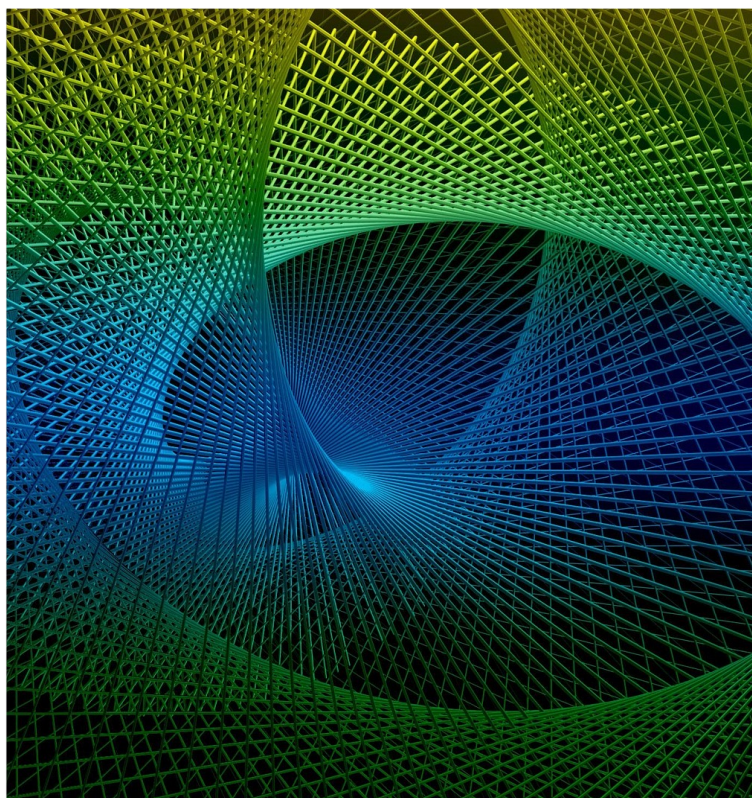
Dette rygforløb sætter fokus på træning og vigtige faktorer relateret til din ryg. Forløbet er illustreret på billedet herunder - vi zoomer gradvis ind på træning og viden, mens du finder de redskaber, der virker bedst for dig.

Formålet med rygforløbet er, at du får færre smerter og/eller øget funktion.

Jeg håber, at du i løbet af forløbet får samlet et program, som hjælper dig videre. Så sug endelig til dig og find de øvelser, der lige nu hjælper for dig og din ryg.

Jeg glæder mig til at følge dig på vej.

Mvh Fysioterapeut Mette Corydon Christensen



NERVESYSTEM

Rygforløb | Fokus på nervesystemet | Øvelse til dig

Nervesystem

Kroppens nervesystem består af en bevidst og ubevidst del.

Den beviste del kaldes det somatiske nervesystem og styrer bevidst kontrol af kropsbevægelser.

Den ubevidste del kaldes det autonome nervesystem og styrer kroppens basale funktioner.

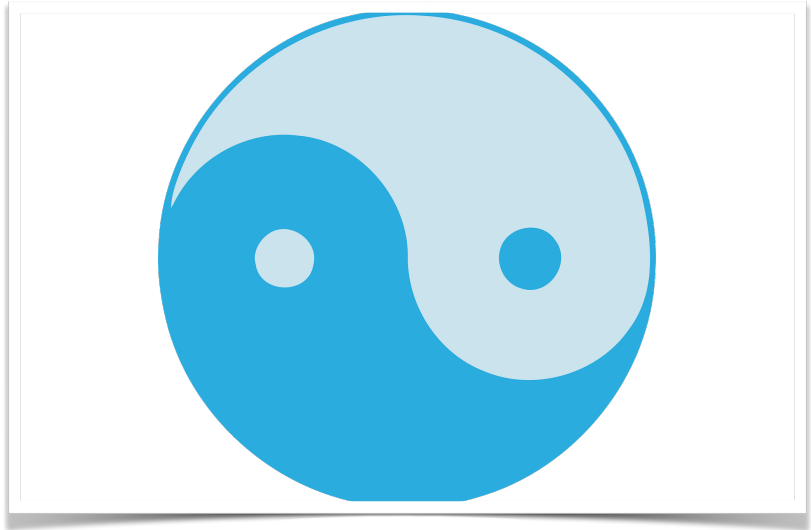
Kroppens basale funktioner

Består blandt andet af hjerteslag, blodcirkulation, blodtryk, hormonudskillelse, fordøjelse, tarmbevægelser, organernes funktion.

Stress

Mindre belastninger herunder rygsmerte kan summeres til at du bliver overbelastet og evt stresset, som i ordsproget "Mange bække små gør en stor å".

Stress fremmer sympatikus og mindsker parasympatikus. Resultatet er at kroppen nedbrydes fremfor genopbygges.



Det autonome nervesystem

I denne uge er fokus på det autonome nervesystem - hvordan dette påvirkes af smerter og stress samt hvad du selv kan gøre.

Det autonome nervesystem er ubevidst og kontrollerer de basale, ubevidste funktioner i kroppen som fx hjerteslag, blodcirkulation, blodtryk, hormonudskillelse, fordøjelse, tarmbevægelser og organernes funktion.

Det autonome nervesystem kan opdeles i to dele, som har modsatrettede funktioner:

- Sympatikus gør kroppen klar til kamp og flight
- Parasympatikus fremmer hvile, fordøjelse og genopbygning af kroppen

En ubalance mellem sympatikus og parasympatikus kan give problemer med kroppens basale funktioner, søvn- og vægtproblemer samt kroniske smerter.

Langvarig forøget sympatikus aktivitet medfører:

- Nedsat immunforsvar
- Øget lyst til at spise usundt
- Dårligere søvn
- Dårligere hukommelse, manglende overblik
- Føler sig indelukket, ubeslutsom, bekymret, vred, tungsindig
- Ringere fornemmelse af kroppen
- Nedsat fordøjelse
- Nedsat sexlyst
- Opspænding i musklerne særligt hoftebøjnerne, hals- og nakkemuskler samt bækkenbunden
- Øget blodsukkerniveau

Øget parasympatikus aktivitet medfører:

- Øget immunforsvar
- Nedsat trang til usund mad
- Eftertæksomhed, styrker indlæringsevnen, koncentrationen, kreativiteten og hukommelsen
- Evne til at mærke og registrere kroppens signaler
- Føler sig optimistisk, glad, afslappet
- Nedsat blodtryk
- Øget fordøjelse
- Øget sexlyst
- Restitution og genopbygning af kroppen

Rygsmærter kan være stressende for kroppen. Smerterne er i sig selv belastende for kroppen. Dertil kommer at rygsmerter ofte giver nedsat funktion - nogle gøremål skal gøres på en ny og mere besværlig måde og andre gøremål må udskydes eller uddeles til andre. Nogle lystbetonede aktiviteter må måske sættes på pause midlertidig eller på ubestemt tid. Alt sammen er det noget du skal forholde dig til, hvilket i et vist omfang er stressende for kroppen.

Stress vil øge aktiviteten i det sympatiske nervesystem og samtidig mindske aktiviteten i det parasympatiske nervesystem.

Set i det lys så kan langvarige rygsmerter have vidtrækkende konsekvenser for kroppens basale funktioner som søvn, humør og kognition.

Derimod kan det også have vidtrækkende fordele at skabe og opretholde balance i det autonome nervesystem.



Fordøjelse

Mange er generet af fordøjelsesproblemer - oppustet mave, forstoppelse, mavekneb mm.

Er du en af dem? I så fald har du sikkert forsøgt dig med mange forskellige tiltag, som måske har bedret problemet lidt uden at du har opnået tilstrækkelig effekt.

Måske forbedres din fordøjelse som en sidegevinst til dette rygforløb.

Opmærksomhed

Kortvarig smertelindring kan også opnås ved at forstyrre signalerne til hjernen.

Du kan fx afprøve:

- Varmepude
- "Tension Release" fra Karmameju, som er en aromaterapeutisk roll on.
- Strømbehandling i form af TENS - afprøv behandlingen hos Klinik Corydon og bliv vejledt i egen behandling hjemme.

Det kan du selv gøre:

Ved at fremme den parasympatiske aktivitet og mindske den sympatiske aktivitet, giver du kroppen bedre forudsætninger for at kunne genopbygge og hele sig selv.

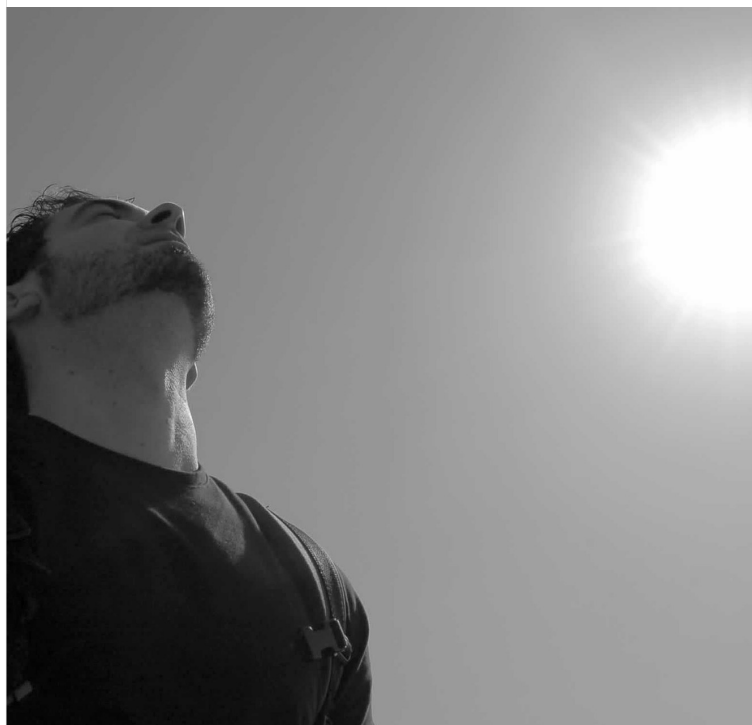
Du kan derfor fremme fordøjelsen, tænke positivt, spise sundt, udspænde stram muskulatur (dette er et særskilt fokusområde), øge berøring i forhold til sex, kram o.lign. jævnfør punkterne for henholdsvis det sympatiske og parasympatiske nervesystem på forrige side.

En genvej til ro og genopbygning

Vejrtrækningen styres både af det bevidste og ubevidste (autonome) nervesystem. Ved at trække vejret bevidst, roligt og dybt fremmes det parasympatiske nervesystem.

Øvelse: zoom ind på vejrtrækningen 5 min dagligt.

Vejrtrækningen uddybes som et særskilt fokusområde.



VEJRTRÆKNING

Rygforløb | Rygsmerter kan påvirke åndedrættet | Optimal vejtrækning

Åndedrættets funktioner

Vejtrækning og åndedrættets vigtigste funktion er at ilte blodet og udskille kuldioxid. Men det har flere funktioner, som kan være vigtige i forhold til rygsmerter.

Åndedrættet:

- Mobiliserer ribbenene og brystryggen
- Fungerer som venepumpe fra bækkenet
- Optimal åndedræt bedrer tarmfunktionen

Venepumpe

Venepumpeøvelser er nyttige ved trætte og/eller hævede ben.

Venepumpeøvelser er mere end at vippe med fødderne. Find øvelserne i et særskilt online kursus.

Tarmfunktion

Dyb vejtrækningen masserer tarmene og fremmer derved fordøjelsen.



Åndedrættet

Det optimale åndedræt:

Vejtrækningsmusklen adskiller brystkasse og bughule. Den ligger som en kuppel opadtil i afslappet stilling. Ved indånding trækker muskelfibrene sig sammen og kuplen aflades nedadtil. Herved opstår et undertryk i brystkassen og det bliver muligt at trække vejret ind. Når vejtrækningsmusklen igen slapper af hæver den sig op i brystkassen og presser luften ud af lungerne.

Andre måder at beskrive åndedrættet er:

- Vejtrækningsmusklen er som om et stempel, der går op og ned.
- Vejtrækningsmusklen er som en paraply, som ved indånding lukker sig op og ved udånding lukker sammen.
- Brystkassen udvider sig som en ballon der pustes luft i ved indånding og trækker sig sammen som en ballon, hvor luften lukkes ud ved udånding.



Vekselåndedræt

Placer pegefinger og langefinger mellem øjenbrynene og hhv tommelfinger og ringefinger på hver side af næsen.

Luk først højre næsebor og træk vejret ind gennem venstre næsebor.

Luk dernæst venstre næsebor og åben højre næsebor. Pust ud gennem højre næsebor.

Træk vejret ind gennem højre næsebor.

Luk højre næsebor og åben venstre. Pust ud gennem venstre næsebor.

Gentag i 5 min eller så længe du ønsker.

Egen mobilisering af brystryg og ribben

- Sid på en stol med fast ryglæn. Fold hænderne bag hovedet og læn dig bagover ryglænet.
- Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i gulvet. Læg en bold, foamroller eller lign under brystryggen. Fold hænderne bag hovedet og læn dig bagover.

- Forstil dig åndedrættet som en bølge der skyller op på stranden og trækker sig tilbage igen - indåndinger og udåndinger.

Det optimale åndedræt er i hvile dybt og roligt. Det vil sige at maven buler ud ved indånding og maven aflades ved udånding. Ved krævende aktivitet flytter åndedrættet sig højere op og bliver hurtigere.

Rygsmarter kan udfordre det optimale, dybe og rolige åndedræt. Ved rygsmarter forsøger man ubevidst at mindske aktiviteten i rygregionen. Da det optimale, dybe åndedræts bevægelser vil forplante sig til rygregionen, vil mange med rygsmarter ubevidst flytte åndedrættet højere op i brystkassen. Åndedrættet bliver herved mere overfladisk, iltningen af blodet dårligere og dermed bliver åndedrættet hurtigere.

Et overfladisk og hurtigt åndedræt vil nedsætte den naturlige bevægelse af ribben og brystryg, venepumpe funktionen fra bækkenet vil blive dårligere, tarmfunktionen vil mangle stimulering og aktiviteten i det sympatiske nervesystem (dette er et særskilt fokusområde) vil blive forøget.

Gode råd:

- Træk vejret gennem næsen
- Lig dig på ryggen med en mindre bog på maven. Træk vejret ned i maven, så bogen hæver sig, når du trækker vejret ind og sænker sig, når du puster ud.
- Forlæng udåndingerne, da dette efterfølgende vil medføre en dybere indånding.
- Udfør vekselåndedræt, se boksen til venstre.
- Træk vejret ud og ind af venstre næsebor for at opnå ro.
- Indtag en optimal holdning for at skabe bedst mulig plads til åndedrættet.

Øvelse:

Træk vejret ind mens du tæller 1-2-3-4, hold vejret kortvarigt, lad luften sive ud mens du tæller 1-2-3-4-5-6, vendt et øjeblik inden du trækker vejret ind igen. Fortsæt i 5 minutter.

UDSPÆNDING

Rygforløb | Smidighed og frihed | Test dig selv

Shockwave til bindevævet

Klinik Corydon tilbyder shockwave behandling som smidiggør stramt bindevæv.

Shockwave er mekaniske trykbølger som stimulerer blandt andet bindevævet til genopbygning og regeneration.

Efter shockwave behandling vil du opleve mere bevægelsesfrihed og derfor kan shockwave bruges supplement til smidighedstræning.

Smidig og sund træning

Klinik Corydon tilbyder:

“Smidig og sund” hold for mænd.

“Enkelte timer med udspænding, afspænding og egen massage”.

Læs mere
www.klinikcorydon.dk/traening/



Smidighed i bindevævet

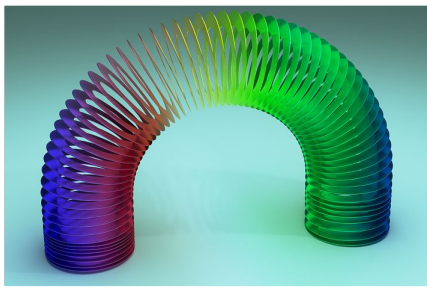
Så er det tid til endnu et vigtigt emne i forhold til ryggen. Emnet hedder udspænding og dette er vigtigt for at bedre eller bevare kroppens smidighed. Stivhed i kroppen begrænser bevægelser, hvorimod smidighed giver bevægelsesfrihed.

Bevægelsesfrihed gør mange dagligdagsfunktioner lettere.

Bindevævet er organiseret i bindevævskæder. Et eksempel er en bindevævskæde, som går bag på kroppen hele vejen fra storetåen til nakken. Forestil dig denne bindevævskæde som en elastik. Elasticiteten i elastikken kan øges ved udspænding et sted i elastikkens længde - læg, baglår, ryg osv. Dette betyder, at det også kan være gavnligt at lave udspændingsøvelser, som involverer musklerne i ben og brystryk for at opnå mere smidighed i lænden.

Bindevævet hænger sammen.

Det er forskelligt fra person til person, hvor bindevævet er mest stramt. Dette anghænger af hvordan kroppen er blevet



Test bindevævskæder

- Bagsidens bindevævskæde:
Stå med strakte knæ og lad ryggen rulle forover med armene hængende nedad. Forsøg at presse brystkassen ind mod lårene. Du skal mærke et stræk på bagsiden, de fleste mærker det i baglårene.
- Forsidens bindevævskæde:
Lig på maven med hænderne i gulvet ud for skuldrene. Lad kroppen hvile tungt ned i underlaget, mens du skubber dig bagover i ryggen, kig evt op mod loftet. Strækket skal mærkes på forsiden evt på forsiden af hofterne.
- Sidens bindevævskæde:
Stå med stor afstand mellem fødderne. Lav en sidebøjning til den ene side og træk modsatte arm med op. Vær opmærksom på ikke at læne overkroppen forover. Strækket skal mærkes på siden af kroppen.

Det gælder om at hænge i

Kroppen bliver tiltagende stivere med årene, så det gælder om at hænge i med udspændingsøvelser for at bevare bevægelsesfriheden.

brugt gennem årene - skader, holdning, arbejdsbelastninger, fritidsaktiviteter mm.

Du skal sætte ind med udspænding, der hvor du er mest stram og spændt.

Test dig selv med nedenstående udspændingsøvelser og fortsæt med dem, hvor du oplever den største modstand.

Test lokale musklers smidighed:

- Lårets forside:
Lig på maven og stræk lårets forside ved at trække den ene fod ind mod ballen. Skift side.
- Hoftebøjnerne:
Stå i "frier stilling" og skub hoften fremad på det bagerste ben, mens du runder en smule i lænden. Skift side.
- Rygrotationer:
Lig på ryggen med fødderne i gulvet og armene ud til siden. Roter benene først til den ene side og dernæst til den anden. Øvelsen kan også laves, hvor fødderne er løftet fra underlaget.
- Lårets bagside:
Lig på ryggen med det ene ben hvilende udstrakt på gulvet og stræk det andet ben op mod loftet uden af bøje knæet. Tag fat om benet eller brug en snor, hvis du ikke kan nå.
- Ballemuskler:
Lig på ryggen med den ene fod i gulvet og den anden fod på knæet med knæet drejet udad. Løft benene op mens du tager fat i knæhasen på det ben, der vender lige frem.



TRÆNING

Rygforløb | Fokuseret træning | Øvelser

Hvor meget og hvor ofte?

Svaret vil altid være individuelt og afhænge af dig og din rygproblematik.

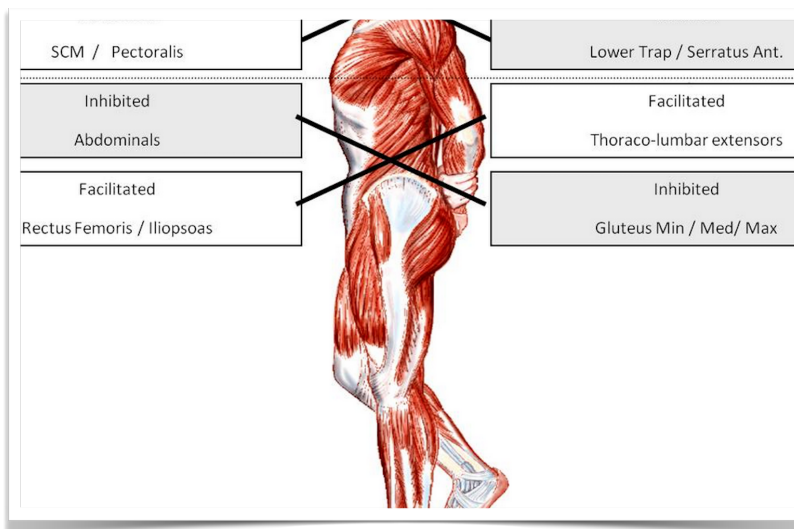
Jeg lægger i dette rygforløb op til daglig træning med en varighed af 10 minutter i tillæg til gåturer.

Du kan efterhånden bruge de små ugentlige træningsprogrammer som et bibliotek til din daglige træning.

Du kan have som mål at skulle alle programmerne igennem hver uge eller du kan kombinerer dem, som det passer dig og din dag.

Andre har behov for at træne sammen med andre for at få træningen gjort.

Det vigtigste er, at du vælger den form og den træning, du bedst kan lide, da du så lettere vil få træningen gjort.



Specifikke muskler

Kroppen er skabt til bevægelse og musklernes funktion er at skabe bevægelser samt støtte og stabilisere leddene imens.

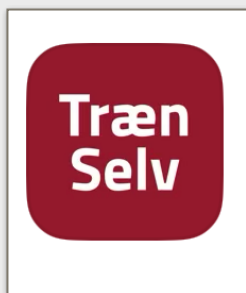
Alt træning og bevægelse er også træning for ryggen.

Her vil jeg zoome ind på den fokuserede træning af ryggen, det vil sige træning af den lokale muskulatur, som er relateret for ryggen.

Vi skal se på øvelser for muskulaturen i mave, lænd, baller og lår. Derudover skal vi omkring stabiliserende øvelser, som er øvelser, der kræver, at flere forskellige muskelgrupper arbejder sammen.

Der er intet der gælder for alle, men den typiske muskulære ubalance i lænden er vist på ovenstående billedet. De muskler der typisk skal trænes er mave- og ballemuskler samt de muskler der typisk er for spændte er rygmusklerne* og hoftebøjnerne.

* Der er typisk de store rygmuskler, der er for spændte, hvorimod de små stabiliserende rygmuskler mangler træning.



Inspiration

Appen "Træn selv" er gratis.

Du kan finde inspiration til hjemmeøvelser i appen.

I appen kan du også sammensætte dine egen træningsprogrammer.

Træning på Klinik Corydon

Følg med på www.klinikcorydon.dk/traening/ og se hvilke muligheder vi tilbyder på klinikken.

Hvis du har brug at få testet styrken i hhv dine mave- og rygmuskler og på baggrund heraf blive vejledt og instrueret i specifik og individuel træning, så er du velkommen til at booke en tid på Klinik Corydon.

Mavemuskler:

Mavemuskulaturen kan være blevet svækket efter graviditeter og/eller af øget fedt i bughulen. I disse situationer bliver muskulaturen strukket og får dårligere arbejdsvilkår.

Særligt den inderste tværgående mavemuskel er vigtig støtte for lænden. Den trænes primært ved øvelser, hvor mave-lænd holdes med et stabilt naturligt lændesvaj.

Lændemuskler:

Trænes primært ved bagoverbøjning i ryggen. Hvis du lige nu ikke bryder dig om, at din ryg kommer for meget i bagoverbøjning, kan øvelserne udføres, hvor du fx ligger på maven henover en redondo bold, en foam roller eller en stor træningsbold.

Ballemuskler:

Den store ballemuskel, der laver ballerundinger, er en vigtig kraftfuld muskel for lænden. Ballemusklerne er ofte understimuleret i vores hverdagsliv, da de kun er lidt aktive under gang og løb. Ballemusklerne er aktiv ved øvelser, hvor der er en større bevægelse i hoften - hvor hoften bøjes og dermed strækker ballemuskler. Dette sker fx når du rejser dig op, laver lunges, går/løber op af bakke.

De stabiliserende balle/hofte muskler er vigtige for at holde bækkenet stabilt under blandt andet gang.

Haser:

Musklerne på bagside af låret, haserne arbejder sammen med ballemusklerne om at strække hoften bagud.

Lårmuskler:

Er kraftfulde muskler, som du bruger, når du blandt andet skal løfte noget tungt.

AFSPÆNDING

Rygforløb | Indsigt i afspænding | Praksis til dig

Massage

Klinik Corydon tilbyder massage kombineret med shockwave, hvilket effektivt løsner spændinger og efterlader en følelse af lethed i det behandlede område.

I perioder tilbyder vi manuel massage ved fysioterapeutstuderende til en god pris. Følg med på hjemmesiden .

Hænder

Hænder kan med fordel masseres med massageringe - en stor som kan bruges til håndled, håndryg og håndflade og en lille som kan bruges til fingrene. Begge ringe kan købes på Klinik Corydon.

Fødder

Fødderne kan også have god gavn af en shockwavebehandling kombineret med selvmassage med bold.

Forskellige massagebolde kan afprøves købes på Klinik Corydon.



Afspænding

Velkommen til en indsigt i afspænding, som er denne uges fokusområde.

Rygsmarter medfører spændinger og stivhed i led, muskler og bindevæv særligt i ryggen, men spændingerne kan forplante sig i resten af kroppen.

Når et område er påvirket af spændinger og stivhed ændres hjernens opfattelse af dette område. Dette giver en ubalance, som bidrager til smerteopfattelsen.

Vi skal se nærmere på hvordan hjernens sansning af en krop med rygsmarter, kan blive forstyrret. Hvordan hjernens opfattelse af kroppen kan normaliseres og hvordan dette kan udføres i praksis.

God fornøjelse med læsningen og glæd dig til at slutte af med en skøn afspænding af kroppen.



Kropsscanning

Find et roligt sted. Placer dig i en bekvem og afslappende stilling. Luk øjnene og fokuser på kroppen. Læg mærke til vejtrækningen og kroppens kontakt med underlaget.

Start kropsscanningen med at fokusere på afspænding af tæerne. Herefter fodsålerne, anklerne, underben, knæ, lår, inderlår, baller, hofter, korsben, lænderyg, brystsyg, skuldre, overarme, albuer, underarmen, hænder, nakke, kæber, øjne, pande.

Hold fokus på hvert sted indtil du mærker afspænding i området.

Hvis du mister fokus undervejs, vender du roligt tilbage til øvelsen, der hvor du forlod den.

Enkelte træningstimer

Jeg tilbyder enkelte træningstimer med fokus på udspænding, afspænding og egen massage.

Kom en enkelt gang til inspiration eller kom med det interval, der passer dig.

www.klinikcorydon.dk/training

Rygsmærter kan give nedsat sansning af kroppen på flere måder:

Smærter medfører at vi bevidst undlader, at mærke det smertefulde område.

Stivhed i vævet medfører nedsat sansning fra vævet.

Stivhed og smærter i ryggen betyder at vi bruger kroppen på en kompenserende måde, hvilket betyder ændret information til hjernen.

Samlet betyder dette, at en nedsat sansning af kroppen, hvilket øger smerteopfattelsen og forringer muskelaktiveringen.

Informationen fra ryggen kan blandt andet øges ved bevidst at mærke kroppen, berøring/massage/egen massage af ryggen.

Dertil kan det hjælpe med massage af ansigt, hænder og fødder.

Disse områder mærker kroppen med stor intensitet (se figuren herunder) og det vil derfor være et godt supplement til at få normaliseret hjernens sansning af kroppen.

Øvelser til dig:

Udfør en kropsscanning som beskrevet i boksen til venstre.

Udfør egen massage af ryggen og evt hænder og fødder med en bold - ballstick, tennisbold, blød grøn bold, foamroller eller lignende.



ERGONOMI

Rygforløb | Arbejdsstilling | Løfteteknik

Hjernen og arbejdsstilling

Siddende på et bevægeligt redskab fx en stor bold samt stående arbejdsstillinger er gode for både ryggen og hjernen.

De små bevægelser, disse arbejdsstillinger medfører, har flere fordele:

For ryggen er fordelene bevægelse, aktivitet og heraf færre smerter.

For hjernen er fordelene, at de små bevægelser gør hjernen mere fokuseret, hvorved arbejdsproduktiviteten stiger.

Minipauser

Tag små bevægelsespauser i løbet af dagen ved stationært arbejde. Mange spændinger opstår, fordi vi opholder os i stationære positioner for lang tid af gangen.

Tag nogle små pauser hvor du bevæger kroppen på en anden måde end det arbejdet kræver. Er du fx ved at lægge gulv, så tag nogle pauser hvor du retter ben og lænd ud.



Ergonomi og løfteteknikker

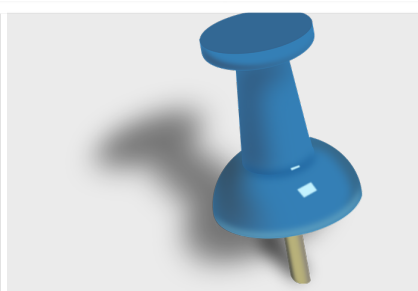
Ergonomi betyder arbejdsstilling. I dag får ud indsigt i arbejdsstillinger og løfteteknikker i hverdagen.

Stationære arbejdsstillinger:

Siddende stillinger:

“Den næste stilling er altid den bedste” lyder det. Og det er rigtigt. Variation er vigtig. Her følger nogle råd, som du kan afprøve og derefter vælge, hvilke der fungerer for dig.

- Rejs dig efter 45 minutters siddende stilling. Dette gælder både på arbejdet og i hjemmet. Stræk ryggen, gå lidt omkring inden du sætter dig ned igen.
- Vælg en siddestilling hvor sædet skråner let fremad og nedad, så hoftevinklen bliver +90 grader. Måske kan kontorstolens sæde tippes lidt. Alternativt kan du sætte sig på en skråpude eller lignende.
Vær særlig opmærksom på bilsæder og sofaer. Disse er ofte både lave og dybe, så hoftevinklen bliver -90 gr, hvilket gør



Lændebandage

Hvis en lændebandage gør, at du kan være mere aktiv, er det en god hjælp for dig.

Generelt kan du ikke bruge en bandage for meget, hvis den gør dig mere aktiv.

Hvis du fx kun kan arbejde i haven med en lændebandage, er det bedre at gøre dette end at springe havearbejdet over. Aktivitet og bevægelse er vigtigt for ryggen og sundt for hele kroppen.

Vi tilbyder salg af forskellige lændebandager på Klinik Corydon.

Redskaber

- Skråpude
- Stor bold eller bevægelig skammel
- Balancepude
- Vippebræt til stående, stationært arbejde
- Lændebandage

Spørg på Klinikken, hvad der vil være gavnligt for dig.

det vankeligt at holde det naturlig lændesvaj i siddende stilling.

- Variation i siddestillingen kan også opnås ved at sidde på fx en stor bold. Bolden skal have en størrelse, så hoftevinklen igen er på +90 grader. Bolden vil understøtte en oprejt siddestilling, små bevægelser i siddende og muskelaktivitet.

Stående stillinger:

- Brug hæve-sænke bord og veksler mellem siddende og stående arbejde.
- Bevægelse og muskelaktivitet i den stående stilling kan øges ved at stå på en balancepude eller et særligt vippebræt, der er designet til stående, stationært arbejde.

Løfteteknikker:

Her er der forskel på om du skal løfte noget tungt eller noget let.

Hvis du skal løfte noget tungt, skal du gå ned i knæ og bruge benene til at løfte med, mens du holder ryggen stiv.

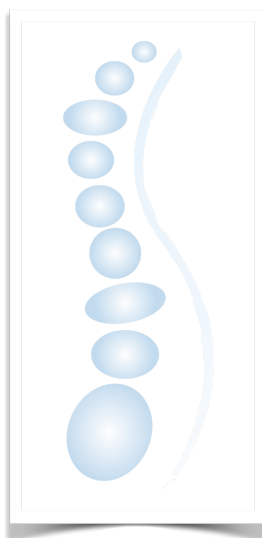
Hvis du skal løfte noget let, fx samle en blyant op fra gulvet, er den naturlige bevægelse, at du bøjer dig forover i ryggen.

Dynamiske arbejdsstillinger:

Placer kroppen tæt på det du arbejder med.

Begræns vrid i ryggen særligt i kombination med foroverbøjning og hvis arbejdet er tungt.

Forsøg at fordel arbejdsbelastninger ligeligt mellem højre og venstre side af kroppen.



TAK FOR NU

Rygforløb | Opsummeret viden | Opsummeret træning

Opsummering

Hvad skal du fortsætte med af det, du er blevet præsenteret for i løbet af de sidste 8 uger?

- Tiltag i forhold til arbejdsstillinger og hverdagen?
- Øvelser for vejtrækningen?
- Skal du fortsætte med afspænding i form af body scan?
- Hvilke lystbetonede, selvforkælende handlinger kan du bruge til at kompensere for dine rygsmerter?
- Hvordan du fortsat øge din funktion vha pacing strategien?
- Hvilke muskler skal du være opmærksomme på at strække ud?
- Hvilke øvelser/programmer vil du fortsætte med?
- Hvilken form skal din fortsatte træning have?



Tak

Tak fordi du ville deltage i vores specialiserede rygforløb. Jeg håber, at forløbet har været gavnligt for dig.

Målet med forløbet har været, at du skulle opnå færre smerter og/eller øget funktion i hverdagen. Dette håber jeg, at du er godt på vej med.

Hvad så nu?

9 ugers træning er godt på vej, men ikke helt i mål. Derfor skal du fortsætte med rygtræningen evt i form af mere generel træning.

Det er en god ide at fortsætte med struktureret træning en gang i ugen samt fortsætte den fokuseret rygtræning hjemme en gang i ugen.

Jeg håber, du er blevet inspireret til øvelser, som du kan fortsætte med. Det er også nu du, med fordel, kan gå på opdagelse efter nye øvelser i appen "Træn selv".