

Sådan træner du, tre måneder efter du har fået et stabilt brud på rygsøjlen

Du har for fået et stabilt brud på din rygsøjle. Der er nu gået cirka tre måneder, og du har fået korsettet af. Du skal nu begynde at genoptræne din ryg.

Hjemmetræningsprogram

Formålet med træning er at styrke musklerne i din ryg og mave samt at give dig en bedre bevægelighed i ryggen.

Din fysioterapeut og dig vil i samarbejde udvælge de øvelser, der er relevante for dig, så træningen passer til dine smerter og din rygfunktion.

Læg dig og rejs dig hensigtsmæssigt fra din seng

Oplever du smerter eller problemer med at komme ud af sengen, anbefaler vi følgende metode. Bøj benene og vend om på siden uden at vride i ryggen, så skuldre og hofter følges ad. Stræk benene ud over sengekanten, samtidig med at nederste albue og øverste hånd skubber fra i madrassen. Glid ned, til fødderne når gulvet.

Løft rigtigt

Når du har mod på det, må du så småt begynde at løfte lette genstande igen. Begynd med kun at løfte ganske få kilo. Bøj i knæ og hofter, men ikke i ryggen. Spænd "muskelskorsettet", det vil sige musklerne i bækken, mave og ryg. Hold byrden tæt på kroppen.

Vær så aktiv, du kan

Du må forvente at være træt i muskulaturen omkring ryggen, når du har fået korsettet af.

De daglige gøremål kan også være mere besværlige og tage længere tid. Tænk på gøremålene som en del af din træning, og gør så meget, som du kan, selv. Så opnår du et godt resultat.

Der kan være dage, hvor du oplever tilbagegang, og hvor du har flere smerter end ellers, men din tilstand vil bedres over tid.

Motionér, men følg fysioterapeutens vejledning

Det er meget forskelligt, hvor meget man kan motionere og dyrke sport efter et brud på rygsøjlen. Du kan bibeholde din kondition ved at svømme, cykle, løbe eller jogge. Inden du starter, er det en god idé, at du søger vejledning hos en fysioterapeut. Her er nogle generelle retningslinjer:

- **Svømning:** Du må svømme efter to uger.
- **Cykling:** Du må begynde at cykle på kondicykel efter to uger.
- **Løb:** Du må tidligst løbe efter tre-seks måneder. Undgå hårdt og ujævnt terræn.
- **Ridning:** Du må begynde træning på hesteryg efter cirka ni måneder.
- **Kontaktsport:** Du må først dyrke sport, hvor der er modspillere - fx fodbold/håndbold - efter ni måneder.
- **Arbejde:** Afhængig af belastningsgraden for din ryg. Lyt til kroppen og start på nedsat tid.
- **Seksuelt samliv:** Du må genoptage dit seksuelle samliv, når du føler, du er i stand til det.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Fysio- og Ergoterapi, Frederikshavn

Tlf. 97 64 21 98

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 8.00 – 14.30

Fysio- og Ergoterapi, Hjørring

Tlf. 97 64 16 82

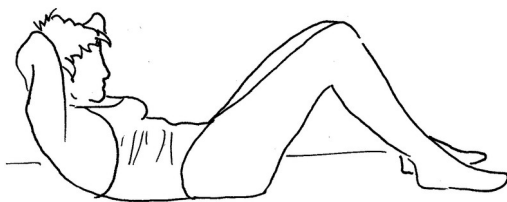
Sådan gør du



ØVELSE 1

- Læg dig på ryggen.
- Bøj knæene og læg hænderne på lårene.
- Knib sammen i bækkenbunden.
- Pres hælene i underlaget, mens du presser hænderne let mod lårene.
- Hold spændingen i 10 sekunder.
- Slip langsomt spændingen.

Gentag øvelsen i et roligt tempo 2 gange dagligt i sæt a 3 x 10 gentagelser.



ØVELSE 2

- Bøj knæene og placér hænderne bag ørene.
- Knib sammen i bækkenbunden.
- Løft dit hoved og dine skuldre, så mavemusklerne spændes.
- Hold spændingen i 5 sekunder.
- Slip langsomt spændingen.

Gentag øvelsen i et roligt tempo 2 gange dagligt i sæt a 3 x 10 gentagelser.



ØVELSE 3

- Lad den ene fod hvile på modsatte knæ, og placér hænderne bag ørerne.
- Knib sammen i bækkenbunden.
- Løft dit hoved og dine skuldre skråt op mod det øverste knæ.
- Hold spændingen i 5 sekunder.
- Slip langsomt spændingen.
- Gentag øvelsen til modsatte side.

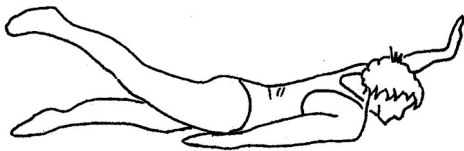
Gentag øvelsen i et roligt tempo 2 gange dagligt i sæt a 3 x 10 gentagelser.



ØVELSE 4

- Læg dig på maven.
- Fold hænderne under panden.
- Knib balderne sammen og løft overkroppen.
- Kig ned i underlaget.
- Hold spændingen i 5 sekunder.
- Slip langsomt spændingen.

Gentag øvelsen i et roligt tempo 2 gange dagligt i sæt a 3 x 10 gentagelser.



ØVELSE 5

- Lig med den ene arm strakt over hovedet og den anden arm ned langs siden.
- Løft modsatte arm og ben samtidig.
- Kig ned i gulvet.
- Hold spændingen i 5 sekunder.
- Slip langsomt spændingen.
- Gentag øvelsen med modsatte arm og ben.

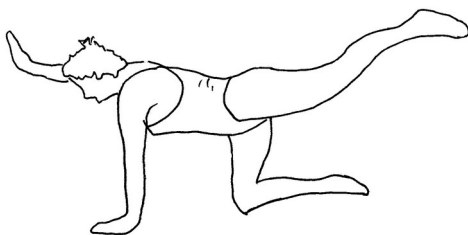
Gentag øvelsen i et roligt tempo 2 gange dagligt i sæt a 3 x 10 gentagelser.



ØVELSE 6

- Stå på alle 4.
- Krum og svaj i lænden.

Gentag øvelsen i et roligt tempo 2 gange dagligt i sæt a 3 x 10 gentagelser.



ØVELSE 7

- Stå på alle 4.
- Løft modsatte arm og ben samtidig.
- Kig ned i gulvet.
- Hold spændingen i 5 sekunder.
- Slip langsomt spændingen.

- Gentag øvelsen med modsatte arm og ben.

Gentag øvelsen i et roligt tempo 2 gange dagligt i sæt a 3 x 10 gentagelser.