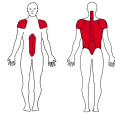
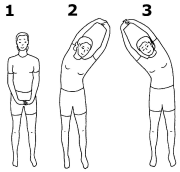


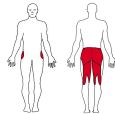
Ett utbud av övningar att prova ut tillsammans med din fysioterapeut.

Utgångspunkten är att dessa övningar skall kännas bra och inte göra alltför ont. Du kan anpassa dem efter din egen förmåga och gör hellre en liten rörelse än att inte göra övningen alls. Gör endast de övningar du gått igenom med fysioterapeut. Kontakta din fysioterapeut om du har frågor och avstå från övning om det ej känns bra.



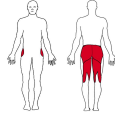
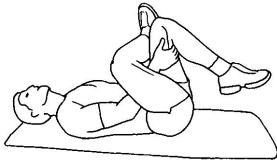
1. Mjuka ryggörelser

Utgångsposition: Stå med lite avstånd mellan fötterna. Tårna ska peka framåt. Knäpp händerna och vänd dem så att handflatorna pekar utåt. Böj dig mjukt från sida till sida och även framåt och bakåt i flera upprepningar och låt rörelsen växa sig större för varje repetition.



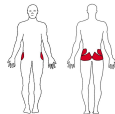
2. Säte/bäckenstretch

Lägg dig med ena benet böjt framför kroppen och det andra utsträckt bakåt. Luta dig framåt medan du stödjer dig på armarna. När du märker att det sträcker ordentligt i sätesmuskulaturen håller du i 30 sek. och byter sedan ben.



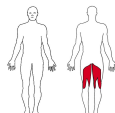
3. Säte stretch

Ligg med ena foten på knät. Ta tag om knät och låt benet falla ut till sidan. Dra benet försiktigt mot bröstet tills du känner att det sträcker i sätesmuskulaturen. Håll 30 sek. och byt ben.



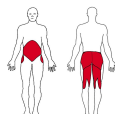
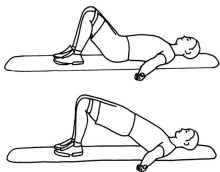
4. Säte 5

Sitt med ena foten på knät och låt benet falla ut till sidan. Böj överkroppen framåt med så rak rygg som möjligt tills det sträcker i sätesmuskulaturen. Håll 30 sek. och byt ben.



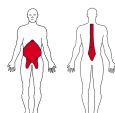
5. Aktivt bensträck i ryggläge

Ligg på rygg med det ena benet rakt. Det andra benet böjer du i 90 grader och tar tag i knävecket. Sträck benet uppåt mot taket så att du känner att det drar i baksidan av låret och vaden.



6. Glute bridge m/miniband

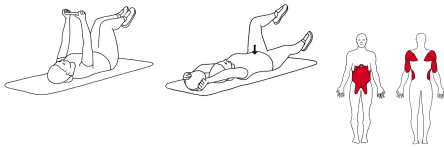
Ligg på rygg med böjda knän, fotsulorna i golvet och armarna ut längs sidan. Placera ett cirkulärt gummiband omkring låren nära knäna. Ha ett avstånd mellan fötterna så att du får ett motstånd från bandet och pressa på så vis ut låren till sidorna. Spänn sätet och lyft upp bäckenet och nedre delen av ryggen från underlaget. Håll slutposition och kom tillbaka till utgångsställning innan du upprepar.



7. Ryggliggande ettbenssänkning

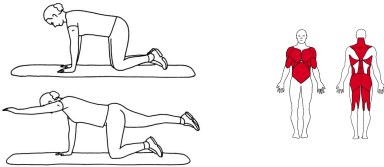
Ligg på rygg med 90° i höfter och knän. Placera fingrarna på insidan av höftbenet. Dra in naveln. Andas ut, sänk höger fot och sträck ut benet. Dra in naveln så mycket som möjligt. Andas in och böj och häv benet till startpositionen igen. Undvik att svanka i korsryggen. Sänk inte benet längre än att du klarar att hålla korsryggen i golvet hela tiden.





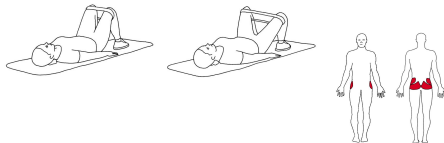
8. Modifierad Dead Bug m. viktskiva

Lägg dig på rygg på en matta. Lyft upp benen till ca 90° vinkel i höfter och knän. Håll i en viktskiva med båda händer. Håll kontakt mellan ländrygg och matta. Sänk viktskivan bakåt och ner mot underlaget samtidigt som du sträcker ut det ena benet. Kom tillbaka och upprepa med motsatt ben.



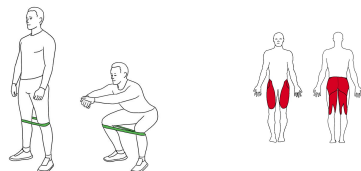
9. Fyrfotastående diagonalhävning m. statisk positionering

Stå på alla fyra. Lyft upp den friska armen samt motsatt ben från underlaget. Håll i några sekunder. Kom tillbaka till utgångsställning.



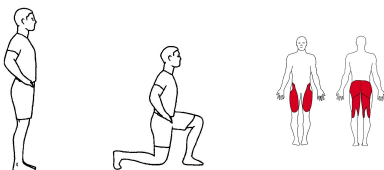
10. Ryggliggande musslan m/ gummiband

Ligg på rygg och placera ett gummiband runt knäna. Pressa knäna utåt mot gummibandets motstånd samtidigt som korsryggen pressas ned mot mattan. Håll emot på väg tillbaka.



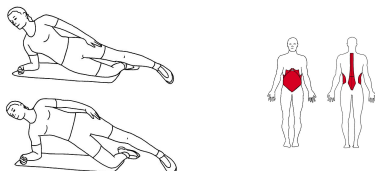
11. Knäböj m/miniband

Ställ dig med höftbrett avstånd mellan benen och ett gummiband runt båda knäna. Böj dig ner tills du har ca 90° i höfter och knän. Håll knäna över tårna. Ha en spänning i gummibandet hela tiden så att du motverkar att knäna faller in mot mitten. Tryck dig kontrollerat upp till utgångsställning.



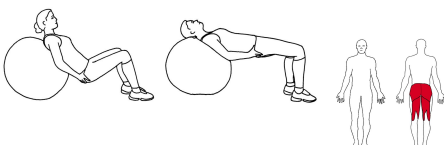
12. Gående utfall

Stå med samlade ben och sätt armarna i sidan. Lyft det ena benet och gå framåt. När benet träffar golvet bromsas rörelsen så kroppen kommer i en djup position. Överkroppen ska vara rak. Tryck ifrån och gå vidare till ett nytt steg. Knäkontroll och neutral rygg är viktigt genom hela rörelsen.



13. Sidoplanka på knä m/benlyft

Ligg på sidan med det understa benet böjt och stötta dig på armbågen. Aktivera magmuskulaturen och häv bäckenet från underlaget tills kroppen är rak. Lyft därefter översta benet upp mot taket, sänk långsamt nedåt och sänk tills slut bäckenet ned på mattan igen.



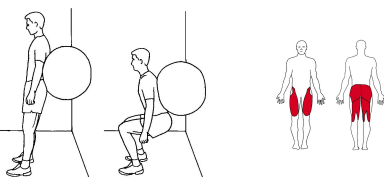
14. Bäckenlyft på boll

Placera dig med ryggen mot en boll och fötterna i golvet. Lyft höften upp till att du ligger rak. Var noga med att du lyfter dig uppåt med sätesmuskeln, medan baksidorna är avslappnade.



15. Knästående framåtrullning m/boll 1

Stå på knäna och stöd dig mot bollen. Spänn i mag- och korsryggsregionen och rulla framåt. Vänd tillbaka till utgångspositionen innan belastningen blir så stor att du börjar tappa kontrollen.



16. Knäböj m/boll mot vägg

Stå med en boll som ryggstöd. Placera fötterna med axelbrett avstånd mellan varandra och pekandes snett utåt. Böj knäna till ungefär 90 graders vinkel, och pressa sedan upp igen. Håll ryggen rak och blicken riktad rakt fram. Se till att knäna pekar i samma riktning som tårna.

