

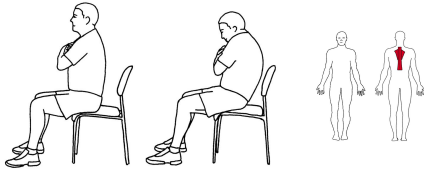
Nu har det gått ca 1 månad efter din operation. Såret ska ha läkt och du kan börja jobba mer med träning.

Börja passet med mjuka och avslappnade rörelser, ex axelrullningar, mjuk böjning och sträckning av ryggen och nacken i stående eller sittande. Övning 1 och 2 är förslag på sådana rörlighetsövningar. Låt andningen röra sig avspänt i din kropp medans du tränar.

Här följer exempel på bra övningar att börja med efter din operation. Jobba hellre med korta och lättare pass, för att vänja kroppen vid nya rörelser. Du ska uppleva träningen som mest "lätt ansträngande".

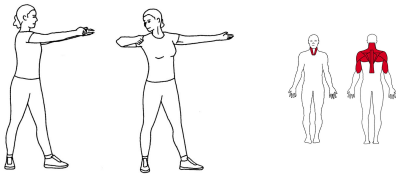
Utför ca 10 reps per övning i 2 varv, känner du att du har kraft över kan du göra ett 3e varv. Träningen ska utföras på en nivå som inte ökar din smärta, mer än tillfälligt och på en för dig acceptabel nivå.

Utför passet 1-3 gånger per vecka, och komplettera med egna promenader i den omfattning du klarar.



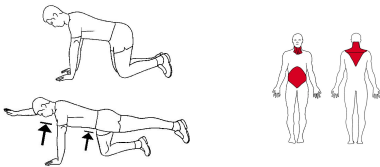
1. Krummande av bröstrygg i sittande

Sitt på änden av en stol med båda fötterna placerade på golvet. Lägg armarna i kryss över bröstet. Krumma bröstryggen genom att pressa skulderbladen från varandra och sjunk ner med bröstet. Tippa samtidigt bäckenet bakåt. Kom tillbaka till utgångsställning och sträck gärna ut armarna långt ut åt sidan.



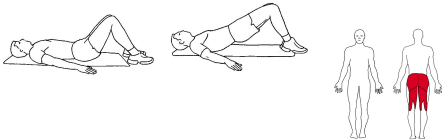
2. Pil och bäge m. huvudrörelse

Ställ dig i ett steg med lätt rotation i överkropp, båda armar pekar rakt fram med raka armar i skuldernivå. Spänn en imaginär pil och bäge genom att du för den ena armbågsspetsen bakåt. Följ rörelsen med blicken. Kom långsamt tillbaka till utgångsställningen och upprepa.



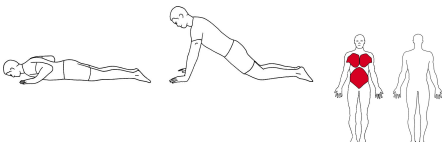
3. Arm och benlyft fyrfota

Stå på alla fyra utan att "hänga" i skulderpartiet. Lyft huvudet så att det är i förlängning av överkroppen och dra in hakan. Spänn nedre delen av magen genom att trycka in naveln mot ryggen. Sträck det ena benet bakåt samtidigt som du lyfter motsatt arm. Se till att stabilisera bäckenet så det inte tippas nedåt under rörelsen. Återvänd, och upprepa med motsatt sida.



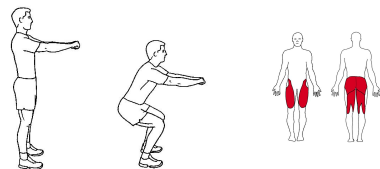
4. Bäckenlyft

Ligg på rygg med böjda knä. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter bäckenet och den nedre delen av ryggen från underlaget. Håll i 3-5 sek. Vila lika länge innan du upprepar övningen.



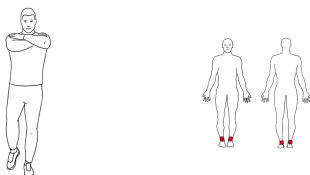
5. Modifierat push-up

Ligg på magen med händerna i mattan utanför bröstet och se ned i golvet. Stabilisera mage och rygg i neutral position. Skjut kroppen upp med hjälp av armarna och ha knäna i golvet. Håll ställningen några sekunder och sänk dig långsamt ned mot mattan igen.



6. Knäböj

Stå med fötterna i höftbredd. Håll ryggen rak med blicken framåt. Gör en knäböj. Se till att ha hämlarna på golvet och att knäna pekar i samma riktning som tårna.



7. Enbensbalans

Ställ dig på ett ben. Placera armarna där du själv önskar. Håll balansen utan att sätta foten i underlaget, se om du klarar 30 sekunder. Upprepa ett par gånger per ben.

