

# Ryg - vedligehold

Øvelsesprogrammet udføres 1 gang dagligt. Generel motion er altid godt: Sørg for at gå gode, lange ture, cykle, evt. løbe eller svømme.

## Rygøvelse 1, 2, 3 (aktiv)

Gentag hver øvelse 10 gange – pause 1 minut. Gentag dette 3-5 gange (30-50 gange i alt).

### Øvelse 1: For mavemuslerne



Løft overkroppen op, til skulderbladene er fri fra underlaget. Ned igen.

### Øvelse 2: For rygmuslerne



Løft overkroppen op, med hænderne placeret foran panden. Husk pude under maven.

### Øvelse 3: For nederste del af ryggen og sædemuslerne



Løft begge ben strakt samlet fra gulv og op/bagud. Husk pude under maven og stabilt bord. Kan eventuelt erstattes af øvelse 2, hvor benene løftes i stedet for overkroppen.

## 4, 5, 6 (udspænding)

Strækket holdes i 30 sekunder – slap af. Gentag 5 gange.

### Øvelse 4: Udspænding af rygmuskler



Strækket skal mærkes hen over ryggen og i øverste del af armene.

### Øvelse 5: Udspænding af sædemuskler



Træk knæet i pilens retning, så strækket mærkes dybt i sædemuslerne. Gentages med modsatte ben.

### Øvelse 6: Udspænding af musklerne på benets bagside



Træk det strakte ben i pilens retning. Gentages med modsatte ben.

# Ryg - akut og forebyggende

Øvelserne bør ved udtalte rygggener udføres hyppigt, gerne en gang i timen. I begyndelsen kan der forekomme lette rygsmerter under udførelsen. Hvis smerter i benene forværres, bør man stoppe. Når smerterne er aftaget, bør øvelserne fortsat indgå som en del af hverdagen, blot nogle gange for at undgå fremtidige problemer.

## Øvelse 1: "Fjernsynskiggerøvelsen"



Læg dig på albuerne, f.eks. når du læser eller ser fjernsyn.

## Øvelse 2: "Skrivebordsøvelsen"



Støt på bordkanten med strakte lodrette arme - det giver et let stræk i ryggen. Øvelsen udføres med 3-5 langsomme rytmiske bevægelser, hvor man gradvis øger lændesvajet. En kort pause (5-10 sek.). Dette gentages 4-6 gange. Øvelse 3 og 4 er varianter, som kan udføres efter forholdene.

## Øvelse 5: "Stjernekiggerøvelsen"



Placer hænderne i lænden, pres bækkenet fremad samtidig med, at der svajes kraftigt. Kig opad.

## Siddestilling



Det er vigtigt at undgå at falde sammen, når man sidder. En oppustelig pude som brugt på billedet kan være en stor hjælp. Man kan både bruge den som støtte i lænden og sidde på den.