

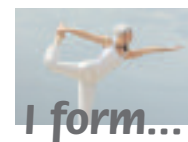


Investér i dig selv **- hold dig i form**

Fysioterapeut & Akupunktør
Betiina Larsen

Bevægelsesøvelser for ryggen

Bevægelsesprogram for ryggen



Fysioterapeut & Akupunktør
Betiina Larsen

BEVÆGELIGHEDSØVELSER FOR RYGGEN

Langt de fleste vil på et eller andet tidspunkt opleve at få ondt i ryggen. Heldigvis er rygsmerterne oftest helt ufarlige og desværre ganske almindelige, om end meget ubehagelige. Hold i ryggen, lumbago, hekseskud, ischias - der er mange navne for de akutte smerter i lænden. De fleste klarer selv behandlingen af deres ryg via effektiv førstehjælp i form af øvelser. Det vigtigste er, at du holder dig i bevægelse på en selvfølgelig skånsom måde, også selvom du har ondt.

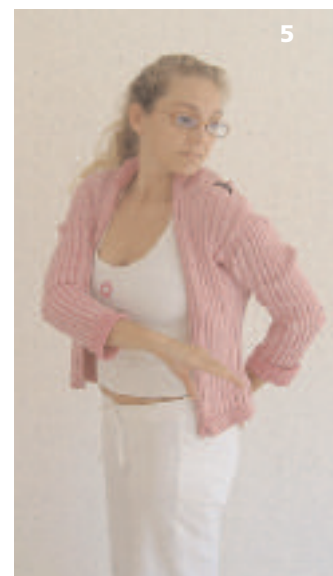
Lænderyg smerterne opstår ofte på grund af en pludselig og forkert bevægelse eller efter længere tids belastning, hvor du kommer til at overbelaste ryggen i uhensigtsmæssige stillinger. Dette får indflydelse på kropsholdningen og vores holdning har indflydelse på strukturerne i og omkring rygsøjlen.

I den stående stilling har strukturerne i lænden det bedre end for eksempel i siddende eller foroverbøjet stilling. Det er derfor vigtigt, at bevare en god fleksibilitet i hele ryggen d.v.s. ryggen skal kunne bevæge sig i alle retninger - fremover bøjning, stræk, bagud bøjning, sidebøjning og rotation. Rigtig mange års forskning har vidst, at fysisk aktivitet er ekstrem vigtig, hvis du have en sund og stærk ryg og her er det din egen indstilling, der er meget afgørende, så det gælder bare om at komme i gang.



1: Rul, ryghvæl for ryghvæl, med hovedet først ned til gulvet, så langt ned til fødderne som muligt, tag fat omkring begge ankler og pres dig let ind mod benene.

2: Rul op igen på samme måde og stræk begge arme op over hovedet og stræk dig alt det du kan, og kig op på hænderne.



Din holdning påvirker din ryg!

Ret ryggen: din kropsholdning påvirker din ryg og omvendt samt din kropsholdning betyder alt for din rygs ve og vel. Ryggens krumninger skal udgøre en svag s-form, og disse krumninger skal opretholdes i alle stillinger – når du sidder, står, sover, løfter osv. Ofte har vi fjernet os fra denne korrekte kropsholdning, og mange har en tendens til at hænge i ryggen, hvilket udretter lændesvajet, når vi sidder på en stol, i bilen eller i sofaen.

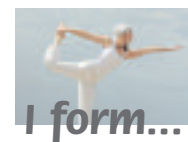
Ved at strække dig bagover siger du "undskyld til ryggen" for det arbejde, du har lavet med foroverbøjet ryg, og det vil den sætte meget stor og mærkbar pris på.

Det er vigtigt, at du "retter" dig op – gør dig lang i rygsøjlen v.h.a. det muskulære system. Aktivering af den dybe ryg- og mavemuskelatur nedsætter risikoen for skader og i denne stilling belaster du ikke muskler, knogler og andre strukturer uhensigtsmæssigt og musklerne får samtidig det bedste udgangspunkt for at arbejde.

Herunder er vist nogle simple øvelser, du kan lave om morgenen, når du står op, eller hvornår du har lyst og gerne flere gange om dagen. Øvelserne gør, at du får bevæget ryggen igennem i alle bevægeretninger på en helt blid og skånsom måde.

- 3: Saml hænderne oppe over hovedet og læn dig bagover, så meget du kan uden at blive svimmel eller miste balancen.
- 4: Stræk dig til højre og derefter til venstre side
- 5: Slap af armene ned langs siden af kroppen og start med at svinge armene rundt om kroppen.

Bevægelsesprogram for ryggen



Fysioterapeut & Akupunktør
Betiina Larsen



6. Stå i den rette holdning og løft armene op i vandret, start med at rotere armene rundt i små cirkler, lav cirklerne større og større, så armene svinger forbi ørerne 5 gange så hurtigt du kan - lav så cirklerne mindre igen og gentag modsatte vej rundt.



- 7: Undskyld til ryggen ! - tag fat med begge hænderne i hoftekanten og bøj dig bagover så langt du kan.

Eller læg dig på gulvet med hænderne ud for brystet og stræk dig op, så du svajer i ryggen.

Hoftekanten og den nederste del af maven skal blive i gulvet under hele øvelsen.



Nu har du bevæget ryggen og skuldrene godt igennem i alle bevægeretninger på en skånsom og yderst effektiv måde. Gør det gerne morgen og aften.

Samtidigt skal du hele tiden tænke på din holdning, og bevare den gode holdning igennem din dagligdag, da dette spiller en vigtig rolle for muskelsamarbejdsspillet i hele dit bevægelsesapparat og derved dit generelle velvære.

DEN GODE HOLDNING

- Stå med fødderne i hoftebreddes afstand, knæene låses op (dvs. ikke overstrakte og heller ikke bøjede).
- Spænd let i ballerne, bevar en naturlig bækkenhældning, så du også bevarer dit naturlige lændesvaj og hele rygsøjlen danner et "S", hvis du ser dig selv fra siden.
- Sug navlen ind mod ryggen, så du har en let spænding i dit centrum og omkring hele rygsøjlen.
- Gør det til en vane at suge maven ind, når du står, da dette er med til at give dig en meget flottere og rankere holdning.
- Slap af i dine skuldre og før dem tilbage "i baglommen" og lad armene hænge ned langs kroppen.
- Stå med lige megen vægt på begge dine ben og forestil dig, at du har en snor, der strækker sig fra toppen af dit hoved og op i loftet. Denne snor går lige ned igennem dig - dette er den helt rigtige holdning, hvor du ikke overbelaster nogle af dine led og som du altid bør have i den stående stilling.

