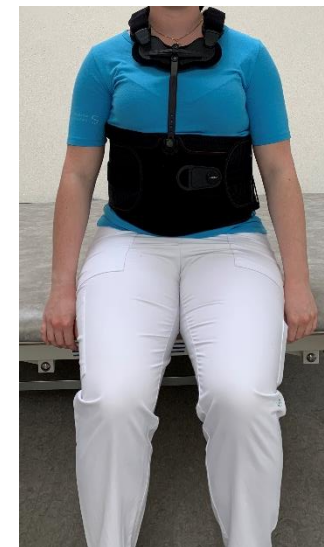


4) Sqautøvelse

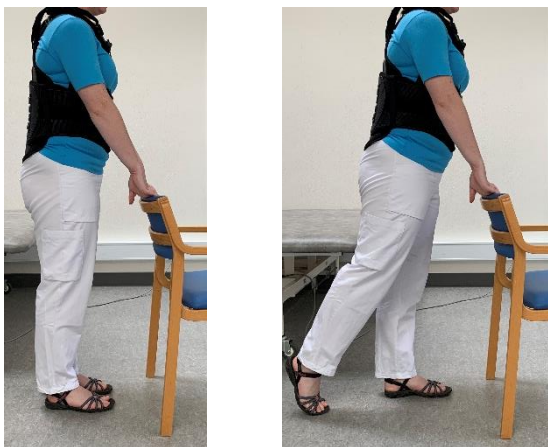


Stå med lige meget vægt på begge ben og med let spredte ben. Bøj knæene imens du "stritter" med bagdelen. Gå ikke længere ned i knæ end hvis du skulle sætte dig på en høj stol.

3-punkts rygkorset Instruktion og øvelser



5) Før benet bagud



Stående med støtte ved en stol eller et bord.
Før benene skiftevis strakt bagud. Hold kroppen lige.

Indhold

Du har fået anlagt et 3-punktskorset. Pjecen giver dig information om af- og påsætning af korsettet.

Pjecen er en vejledning i, hvordan du bør bruge din ryg samt instruktion i den mest hensigtsmæssige måde at komme ind og ud af sengen samt øvelser, som kan udføres med korsettet på.

Det er lægen, som afgør om du skal tage korsettet på i liggende, siddende eller stående stilling. Du kan med fordel tage en tynd undertrøje eller T-shirt på, inden du tager korsettet på.

Når du sidder på en stol, er det vigtigt at sidde med ret ryg. Sæt dig godt tilbage i stolen, så du kan støtte ryggen op ad ryglænet, når du læner dig tilbage.

I dit tilfælde:

- Korsettet skal tages på i liggende stilling.
- Må korsettet tages på i siddende eller stående stilling.
- Korsettet skal blive på, også om natten.
- Du må IKKE tage bad uden korsettet dvs. etagevask mens du er i behandling med korset.
- Du må gerne tage bad uden korsettet på, når du følger fysio- og ergoterapeutens instruktion.
- Anvendes korsettet udelukkede for smertelindring.

2)



Rygliggende med det ene ben bøjet.

Spænd i muskelkorsettet. Før det bøjede ben ud til siden og tilbage igen, uden at den modsatte side af bækkenet løftes. Gentages med det modsatte ben.

3)



Rygliggende med benene bøjet. Spænd i muskelkorsettet – hold ryggen i neutralstilling. Lad den ene hæl glide langs underlaget så knæ og hofte strækkes. Træk derefter tilbage til udgangsstilling. Gentag med det modsatte ben. Der må ikke ske nogen bevægelse af lænden.

Af- og påtagning af bandagen



1) Placer korsettet ved hoftekant og brystben.



2) Før bagpladen bag om ryggen, og sæt den fast på forsiden af korsettet.



3) Bagpladen skal sidde midt på ryggen.



4) Klik skulderstropperne fast.



5) Stram korsettet ved at trække i snoren.



6) Juster pladen ved brystbenet ved, at trække splitten ud

Øvelser for ryggens stabilitet

Det er vigtigt, at træne kroppens inderste muskler, så man får opbygget et muskelkorset. Man opbygger muskler op indefra og ud. De inderste muskler, der beskytter de enkelte led skal være udholdende for at holde lænden stabil i alle bevægelser, der foretages.

De inderste mave- og rygmuskler trænes ved lav belastning og i lang tid.

- De skal udføres i et roligt tempo og de skal udføres så længe at du har kontrol
- Træk vejret frit og uden besvær, mens øvelserne udføres
- Lav øvelserne flere gange om dagen

Ind og ud af seng vha. albueteknik

Den bedst skånsomme måde, at komme ind og ud af en seng, så man undgår vrid, er ved brug af albueteknikken.



1) Bøj benene og vend dig om på siden, hold ryggen lige, så du undgår at vride i ryggen.



2) Før benene ud over sengekanten, samtidig med at du støder fra med den øverste arm.



3) Når overkroppen er fri af madrassen, støder du fra med nederste arms albue og strækker armene i en jævn bevægelse.

Selvspændingsøvelser:

1)



Rygliggende med benene bøjet. Placer hænderne på maven. (en over og en under navlen)

Tag en dyb vejrtrækning og pust ud igen. Hold vejret og træk det inderste af maven ind, **uden øverste hånd bevæger sig**. Tag 3-4 dybe vejrtrækninger samtidig med at spændingen i maven holdes.