

4)



Sideliggende med benene bøjet. Spænd i muskelkorsettet – hold ryggen i neutralstilling. Løft øverste knæ op mod loftet imens fødderne forbliver samlet.

REGION SJÆLLAND

NYKØBING F SYGEHUS



*- vi er til for dig*

## Blødt rygkorset Instruktion og øvelser



I denne pjece finder du vejledning i  
påsætning af blødt rygkorset og  
instruktion til øvelser.

## Indhold

Du har fået anlagt et blødt rygkorset. Pjecen er en vejledning i, hvordan du bør bruge din ryg, der er instruktion i den mest hensigtsmæssige måde at komme ind og ud af sengen, samt øvelser. Du kan med fordel tage en tynd undertrøje eller T-shirt på, inden du tager rygkorsettet 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.

Mange er bange for, at bevæge sig når de har smerter og tænker måske, at ryggen har brug for hvile. Men faktisk er det rigtig vigtigt, at du bevæger dig, og er så aktiv som muligt, da bevægelse vil reducere rygsmerterne og virke smertelindrende.

Det er også vigtigt, at du træner de muskler der er med til, at stabilisere ryggen, da dette ligeledes vil reducere rygsmerterne.

Når du sidder, er det bedst, at du sidder i en hård stol, og med ret ryg. Rejs dig op hver 20-30 min. og gå lidt omkring.

Når du ligger, kan du med fordel lægge et sammenrullet håndklæde i lænden, da dette kan virke afslappende for ryggen.



2)



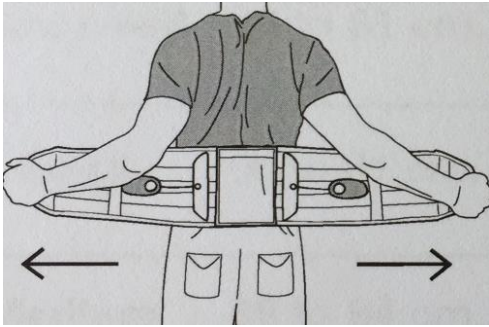
Rygliggende med det ene ben bøjet. Spænd i muskelkorsettet. Før det bøjede ben ud til siden og tilbage igen, uden at den modsatte side af bækkenet løftes. Gentages med det modsatte ben.

3)

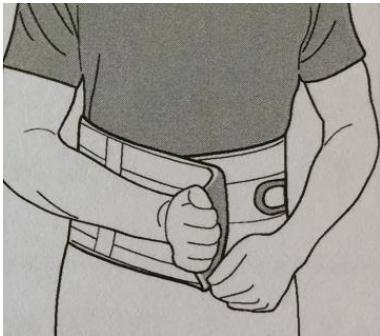


Rygliggende med benene bøjet. Spænd i muskelkorsettet – hold ryggen i neutralstilling. Lad den ene hæl glide langs underlaget, så knæ og hoftede strækkes. Træk derefter tilbage til udgangsstillingen. Gentag med det modsatte ben. Der må ikke ske nogen bevægelse af lænden.

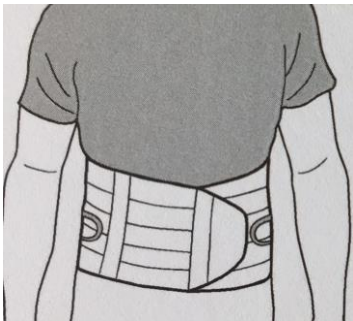
## Af- og påtagning af bandagen



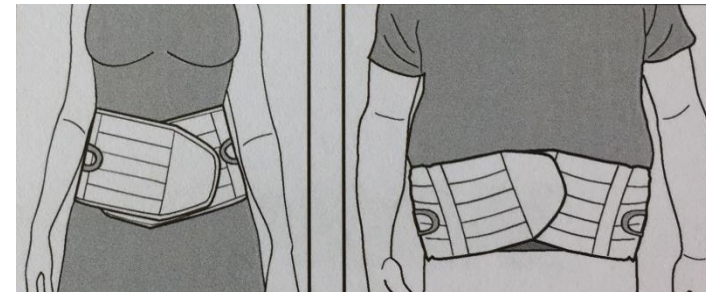
1) Hold bandagen udstrakt ind til lænden og sørg for, at bagstykket er placeret midt på og lavt for ryggen.



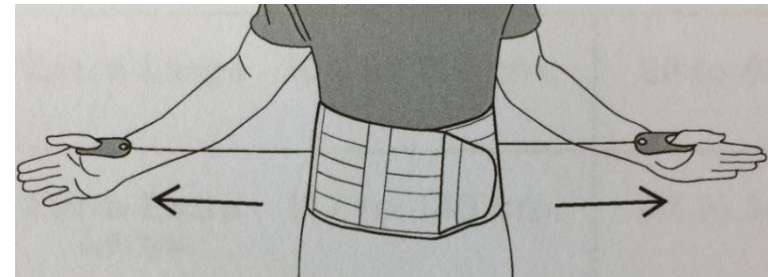
2) Lad bæltets afrundede ender overlape hinanden, så velcrobåndene kan få fat i hinanden.



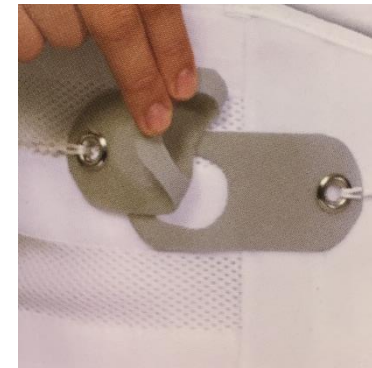
3) Tag en dyb indånding og sæt bæltet så stramt som muligt.



4) For at bæltet sidder tæt og behageligt kan det være nødvendigt, at vinkle de to sidestykker, som vist på billedet.



5) Sæt tommelfingeren ind i snorenes trækringe. Træk ringene ud og væk fra bæltet/kroppen. Venstre side regulerer nederste del af bæltet. Højre side regulerer øverste del af bæltet.



6) Sæt snorenes trækringe fast på bæltet.

# 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, du har kontrol
- Træk vejret frit og uden besvær, mens øvelserne udføres
- Lav øvelserne flere gange om dagen

## 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 at øverste hånd bevæger sig**. Tag 3-4 dybe vejrtrækninger samtidig med at spændingen i maven holdes.

## Ind og ud af seng vha. albueteknik

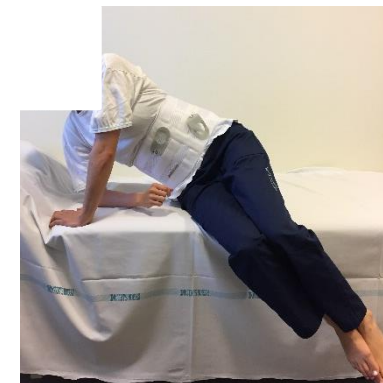
Den bedst skånsomme måde, at komme ind og ud af en seng, så man undgår vrid, er ved brug af albueteknikken.



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



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



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