

Självbehandling Ländrygg & Höft

Programmet syftar till att minska smärta kringländrygg & höft samt öka ledrlighet i ländryggen. Det är inte ovanligt att triggerpunkter vid sätet refererar smärta ner till knät

Stretch- Säte

Lägg benet på ett bord så att knät både går i höjd och i linje med höften. Luta dig framåt med överkroppen i cirka 30s, desto mer du svankar ju mer kommer det stratcha. Tryck ner knät mot underlaget i 10 sekunder, slappna av i 5 sekunder och upprepa detta 3-5 ggr

Dynamisk stretch - Hamstrings

En dynamisk stretch av baksida lår är nästan samma rörelse som raka marklyft, fast utan hög belastning. Stå axelbrett med lätt böjda knän och greppa tag i en lätt vikt. Svanka och luta dig framåt med överkroppen så att rörelsen sker i höftleden. Gunga upp och ner, utför i cirka 60-90s och upprepa 3-5 ggr.

Rörlighet - Ländrygg (Rotation)

Ligg på rygg med böjda knän. Armar ut åt sidan för att få stabilitet. Låt knäna falla från sida till sida i en lugn och kontrollerad takt. Utför i cirka 60-90s och upprepa detta 2-3 ggr

Rörlighet - Ländrygg (Extension)

Ligg på mage och lägg armarna längst sidan av kroppen så att armbågarna ungefär är i höjd med bröstbenet. Pressa sedan upp överkroppen tills du känner att ditt bäcken vill "följa med upp". Utför i cirka 60-90s och upprepa detta 3 gånger

Rörlighet - Ländrygg (Flexion)

Ligg på rygg med böjda knän. ta tag runt dina knän med båda händerna och drag bena mot dig. utför i cirka 60-90s och upprepa detta 2-3 ggr

Pressur - Rygg

Ligg på sidan och hitta en öm punkt med bollen runt ländryggen. Öka trycket genom att luta dig mot bollen och efter cirka 1 minut så kan du byta plats. Upprepa max 5ggr

Pressur - Säte

Ligg på sida och hitta en öm punkt med bollen runt sättesregionen. Öka trycket genom att luta dig mot bollen, efter cirka 1 minut så kan du byta plats. Slappna av, desto mer effekt får du. Det är ganska vanligt att muskler i detta område refererar smärta till andra platser. Upprepa max 5ggr

Diskbråck

Om man tidigare har haft ett diskbråck i ländryggen som har läkt men som man inte har rehatat tillräckligt mycket, så kan vissa positioner fortfarande vara smärtsamma. Förklaringen till detta är att vävnader runt omkring själva diskbråcket har blivit påverkade och fortsätter skicka smärtsignaler. För att lära om hjärnan så måste vi hitta en position där vi kan utföra rörelsen utan smärta, så att kroppen förstår att det inte är farligt att röra sig inom det rörelseområdet.



4
veckor

2-3
pass per vecka

25m
tid per pass

Ingen
vila mellan set