

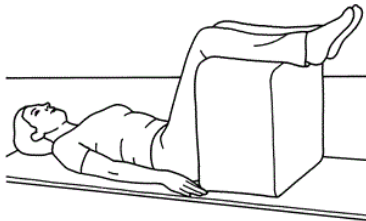


AKUT RYGGSMÄRTA

Akut ont i ryggen är vanligast i nedre delen av ryggen, ländryggen. Värken kan komma plötsligt med smärtor från muskler, kotleder, diskar eller ledband. Ibland strålar värken ner över skinkor, höfter ner i benen och kallas då ischias. I början kan man få mera ont av all rörelse men detta blir varefter bättre. Det hjälper inte att enbart vila bort värken utan rörelse i tidigt skede är viktig för snabb återhämtning.

Följande övningar ger råd om viloställning för ryggen och rätt lyftteknik samt styrke- och cirkulationsträning.

Bild 1



©Physiotools

Ligg på rygg. Stöd benen t.ex på en låda med höfterna och knäna i rät vinkel.

Lägg vid behov värme, t.ex en vetekudde, eller kyla för smärtlindring. Undvik tunga lyft och var försiktig med att vrida kroppen samtidigt som du lyfter något.

Så snart det är möjligt kan du börja med att promenera, stavgå, cykla eller simma. Det är inte farligt om det gör lite ont.

Bild 2



©The Saunders Group Inc.

Använd rätt lyftteknik när du skall lyfta tunga saker. Böj på benen i stället för ryggen och håll ryggen rak och lodrät.

- Håll uppe huvudet och bröstet.
- Svanka lätt med ryggen.
- Håll tyngden nära kroppen.
- Sätt den ena foten framför den andra.

Bild 3



©Physiotools

Ligg på rygg med benen böjda och ihop.

För knäna långsamt från sida till sida medan du håller överkroppen stilla. Andas lugnt.

Upprepa 10 ggr /sida.

Bild 4



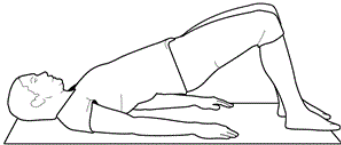
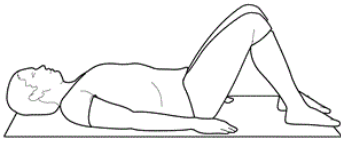
©Physiotools

Ligg på rygg med böjda knän och fötter ihop.

Platta till nedre magen och aktivera bäckenbottenmusklerna genom att knipa uppåt-inåt. Du kan känna att det drar i ljumskarna. Andas långsamt ut medan du plattar till magen. Håll 5 sek. Andas in och slappna av.

Upprepa 10 gånger

Bild 5



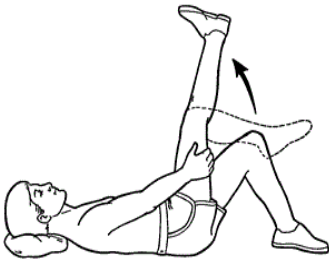
©Physiotools

Ligg på rygg med benen böjda och fötterna i höftbredd.

Spänn magmusklerna och sätesmusklerna. Lyft bäckenet så mycket du kan utan att öka svanken. Sänk bäckenet kontrollerat ner.

Upprepa 10 gånger

Bild 6



©The Saunders Group Inc.

Ligg på rygg med böjda ben. Ta ett grepp bakom knät och dra benet mot bröstet.

Sträck knäet och för hälen mot taket tills du känner en stretch i baksida lår. Håll kvar 5 sek. och andas lugnt. Böj knä och slappna av.

Upprepa 10 ggr med samma ben. Växla sedan ben.