



RÅD VID FOGLOSSNING

Eftersom smärtan utlöses av påfrestningar på bäckenet ska man försöka avstå från de rörelser som gör ont. Skona kroppen från onödig påfrestning gen att till exempel:

- undvik att sitta långa stunder, variera sittställning ofta, sitt inte med benen i kors
- undvik att sitta i djupa soffor, välj hellre en stol med bra stöd för ryggen
- stå med vikten jämnt fördelad på bägge benen, undvik ensidig belastning och tunga lyft, t.ex. bära barn på ena höften
- sitt ner vid påklädning istället för att stå på ett ben
- vid trappgång, sätt båda fötterna på samma trappsteg innan du tar nästa steg, prova att börja med "bättre" sidan vid gång uppför och "sämre" sidan vid gång nedför
- håll knäna ihop vid förflyttningar, t.ex. in och ur bilen
- hala ytor gör förflyttningar lättare, t.ex. sidenlakan eller sidenpyjamas i sängen, plastpåse på bilsätet
- prova olika sätt att vända dig i sängen, t.ex. att gå via knästående eller via ryggen genom att hålla knäna ihop och spänna skinkorna
- stig upp ur sängen via "sidliggande"
- sov med en kudde mellan knäna för att undvika snedställning i bäckenet
- gå med korta steg, ta flera korta promenader istället för en lång
- använd stadiga skor, helst med sviktande sula, inte träskor eller skor med höga klackar
- cykla istället för att gå
- simma gärna men undvik bröstsim
- planera din dag, ha allt du behöver inom räckhåll för att undvika onödig påfrestning.

Personligt träningsprogram

Ålands hälso- och sjukvård

Ålands hälso- och sjukvård / Rehabmottagningarna
Pb 1055, 22111, Mariehamn, Finland

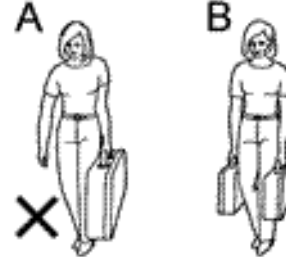
Utfärdat av Tracey Nyholm
Utfärdat för

2011-01-21



A. Riktigt sätta att bära ett barn.

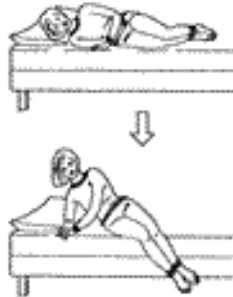
B. Undvik att bära ditt barn på ena höften.



A. Att bära en tung resväska är ansträngande för ryggen.

B. Att bära mindre väskor är bättre för ryggen.

@Jean Oliver



Vid uppstigning ur sängen: rulla först över på sidan och håll ryggen rak.

@Jean Oliver

@Jean Oliver



Ligg på sidan. Drag in naveln och spänn skinkorna

Lyft båda benen från golvet. Håll ca. 5 sek.

Upprepa 5-10 ggr / sida.

@PhysioTools Ltd



Fyrafotastående. Sug in naveln

Håll tyngden jämt över knäna och lyft armen framåt och håll 4-5 sek. Upprepa med andra armen. 10x / sida

@PhysioTools Ltd



Ligg på rygg med benen böjda och fötterna på golvet.

Lyft bäckenet och korsryggen (kota för kota) från golvet. Håll 3-4 sek. Lägg dig långsamt ner på samma sätt.

Upprepa 10-45 ggr.

@PhysioTools Ltd



Stå med ryggen emot väggen och fötterna ca. 20 cm från väggen.

Glid långsamt ner längs med väggen tills dina höfter och knän är i 90 graders vinkel. Återvänd till utgångsläget.

Upprepa 10-15 x

@PhysioTools Ltd