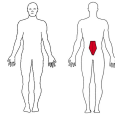
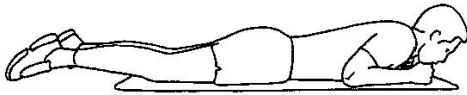


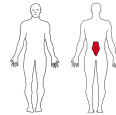
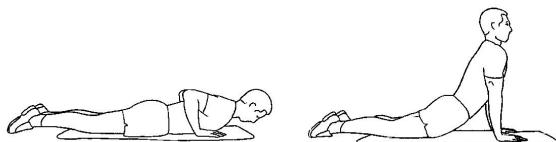
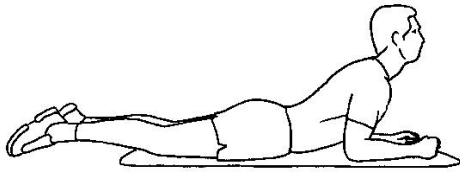
Ved akut lænderyg smerte vil en bagoverbøjning i mange tilfælde kunne afhjælpe/lindre smerten. Det er dog vigtigt at være opmærksom på at smerten ikke må forværres i form af yderligere udstråling. Start med øvelse 1. Øvelsen udføres 10 gange hver anden/tredje time. Har du brug for yderligere hjælp så kontakt Fysio-shop.dk på 42 72 10 92 for booking af en E-konsultation.



1. Ekstension, liggende på albuer

Lig på maven og placer albuerne tæt på skuldrene. Pres overkroppen op således at tyngden til sidst hviler på underarmene. Tag nogle dybe vejrtrækninger i yderpositionen og forsøg at slappe helt af i ryg- og baldemuskulaturen. Hold stillingen i 5 min.

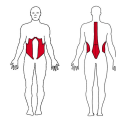
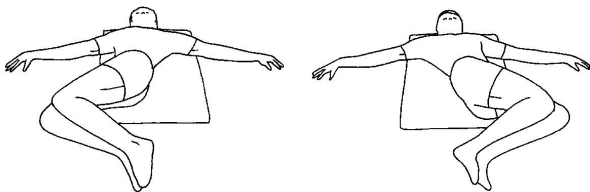
Reps: 10



2. Ekstension, liggende

Lig på maven og palcer hænderne ud for skuldrene. Pres overkroppen så langt op som muligt. Slap af i balde- og rygmuskulatur og lad tyngden hvile på armene. Tag evt. et par dybe vejrtrækninger i yderpositionen og hold denne i 1-2 sek. Sænk roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.

Reps: 10



3. Rygliggende sidebevægelse af benene

Lig på ryggen med fødderne i gulvet og hænderne ud til siden. Vend håndfladerne ned og hold benene samlet. Lad benene falde kontrolleret til siden og brug mavemusklerne til at trække dem op igen, samtidig med at lænden presses ned mod underlaget.

