

# Motionsklumme

Det er vigtigt at styrke sine ryg- og mavemuskler og indlære mere hensigtsmæssige bevægelsesmønstre. Disse øvelser vil hjælpe dig på vej.



- Af ergoterapeut Sidsel Seir Jørgensen, projektergoterapeut i Aarhus Kommune, og fysioterapeut, cand. scient. san. Gitte Valentin, Den regionale forskningsenhed DEFACTUM, Region Midt.

## Styrke ryg- og mavemuskler

Øvelserne nedenfor bør gentages 8-12 gange og gerne udføres dagligt. Læg ikke for hårdt ud i starten af træningen, her kan du med fordel nøjes med at gentage øvelserne få gange og efterhånden som du bliver stærkere, kan du øge antallet af gentagelser. Knib i bækkenbunden og sug navlen ind under alle øvelserne.

Ud over øvelser er det en god ide at indlære hensigtsmæssige bevægelsesmønstre især, hvis du har sammenfald i ryghvirvlerne. Instruktion vises øverst på side 25.

### 1. Siddende rygøvelse

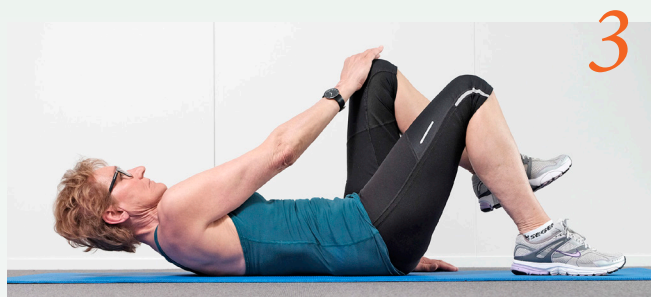
Sid på stol med armene langs kroppen. Ret ryggen med en dyb indånding og pres skulderbladene sammen idet du drejer armene så håndfladerne vender fremad. Hold stillingen i fem sek.

### 2. Liggende skulderpres

Lig på ryggen med armene ud til siden og håndfladerne opetter. Benene kan være strakte eller bøjede. Bagsiden af skulderne presses ned mod underlaget, uden at bevæge skulderbladene. Hold presset i fem sek.

### 3. Liggende diagonalpres

Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i underlaget. Højre knæ



## Hensigtsmæssige bevægemønstre



### Tage sko på

Når du skal tage sko på, kan du sætte dig på en stol med ret ryg og den ene fod på en skammel. Hold ryggen ret og bøj i hoften, så du kan nå skoen. Billede nr. 2531



### Løfte en kasse/genstand

Stå så tæt som muligt på genstanden, som skal løftes. Hold ryggen ret, idet du bøjer i knæ og hofter. Spænd i musklerne i lår og hofter og løft den ønskede genstand med begge hænder. Undgå at dreje ryggen. Din næste og fødderne skal hele tiden pege samme vej.

løftes lidt op og venstre hånd presses kraftigt mod højre knæ. Hold stillingen i fem sek. Øvelsen gentages med højre hånd på venstre knæ.

### 4. Liggende bensænkning.

Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i underlaget. Begge ben løftes, så der er en 90 graders vinkel i hofter og knæled. Sænk skiftevis højre og venstre ben langsomt mod underlaget. Lændesvajet holdes uændret, når benet sænkes mod underlaget. Øvelsen gøres sværere ved at sænke begge ben samtidig eller ved at strække benene, når de sænkes.

### 5. Liggende diagonalløft.

Lig på maven med de strakte armene på gulvet over hovedet. Læg evt.

en pude under maven. Venstre ben og højre arm løftes samtidig. Øvelsen gentages med højre ben og venstre arm.

### 6. Rygbøjning bagud.

Lig på maven med armene langs siden og en pude under maven. Håndfladerne peger mod gulvet. Overkroppen løftes, så hoved og skuldre kommer fri af underlaget. Nakken skal være i lige forlængelse af ryggen (lav dobbelthager). Drej samtidig skuldrene udad, så tommelfingrene peger op mod loftet og skulderbladene trækkes sammen. Stillingen holdes i fem sek.

Fotos: Claus Sjödin

