

Av: Behandlingsteam John Carrier

BÄCKENSMÄRTA MUSKULÄR ALLMÄN (säng-golv 15 min)

Syfte:

Ökad rörlighet och minskad smärta.

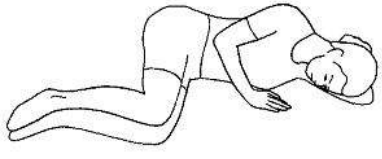
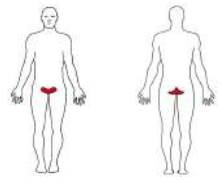

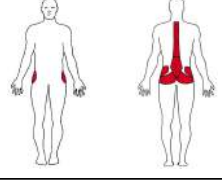
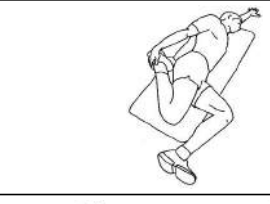
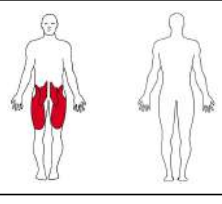
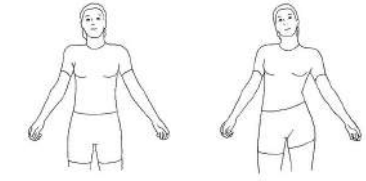
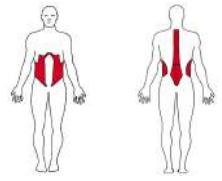

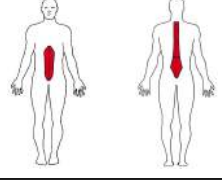
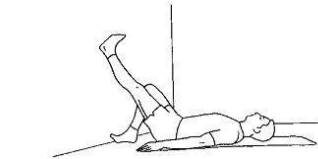
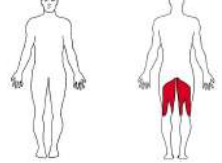
Upplägg:

"Yogamatta" på golvet eller i sängen.

Att tänka på under övningarna:

- Aktivera bäckenbotten (knip) vid ALLA övningar.

- Avbryt övningarna om du har ont i bäckenet 90 minuter efter du avslutat övningstillfället.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Sidoliggande utgångsposition			___ set x 10 rep Knip i 3-5 sek.: Känslan av att något lyfts upp inuti dig:	Ligg på sidan med böjda ben. Håll en arm under huvudet och stöd dig med den andra armen. Dra bäckenbottens muskulatur in och ihop.
2 - Rygg stretch			___ set x 3 rep Håll i 30 sek (räkna 1001 till 1030): Byt sida (med samlade ben):	Ligg på rygg. Böj det ena knät och lägg benet över på andra sidan av kroppen. Lyft den motsatta armen över huvudet och känn att det sträcker i utsidan på överkroppen och nederst i ryggen. .
3 - Framsida lår och höft			___ set x 1 rep Håll i 30 sek (räkna 1001 till 1030): Se till att hålla benen ihop:	Ligg på sidan, ta tag om vristen på det övre benet och dra hälen upp mot rumpan. Pressa fram höften tills du känner att det sträcker på framsidan av låret. Se till att hålla benen ihop.
4 - Ryggliggande bäckenvipp åt sidan			___ set x 5-10 rep Håll i 3-5 sek. Vila lika länge.: Byt sida:	Ligg på rygg med armarna ned längs sidan. Känn att du slappnar av i benen. Dra långsamt upp det ena benet längs golvet genom att spänna den djupa rygg- och magmuskulaturen på den sidan. Håll i 3-5 sek och sänk tillbaka. Upprepa med den andra sidan.
5 - Bäckenlipp			___ set x 10 rep KUDDE MELLAN DINA KNÄN: Korsryggen mot golvet:	På rygg med böjda knän & fötterna på golvet. HA EN KUDDE MELLAN DINA KNÄN. Tryck ned korsryggen mot golvet så du rätar ut svanken i ryggen och bäckenet tippas bakåt. Tippa tillbaka bäckenet trycka ner - rumpan mot golvet, så att du till sist svankar i korsryggen.
6 - Baksida lår			___ set x 3 rep Håll i 30 sek: Byt ben.:	Ligg på rygg och placera det ena benet upp mot väggen. Sträck ut knät helt, böj vristen och tryck tårna mot dig tills du känner att det sträcker på baksidan av låret och benet.

Av: Behandlingsteam John Carrier

BÄCKENSMÄRTA MUSKULÄR ALLMÄN (säng-golv 15 min)

Syfte:


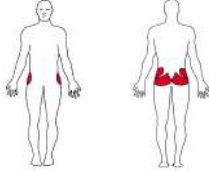
Ökad rörlighet och minskad smärta.

Upplägg:

"Yogamatta" på golvet eller i sängen.

Att tänka på under övningarna:

- Aktivera bäckenbotten (knip) vid ALLA övningar.
- Avbryt övningarna om du har ont i bäckenet 90 minuter efter du avslutat övningstillfället.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
7 - Säte			___ set x 3 rep Håll i 30 sek: LYFT HÅLEN PÅ FOTEN SOM VILAR I GOLVET.:	Sitt med ena foten på knät och låt benet falla ut till sidan. Böj överkroppen framåt med så rak rygg som möjligt tills det sträcker i sätesmuskulaturen.