

Av: Behandlingsteam John Carrier

BÄCKENSMÄRTA SI LED MUSKULÄR (golv-säng - 20 min)

Syfte:

Ökad rörlighet och minskad smärta. Aktivera bäckenbotten och sätesmusklerna. Stretcha säte, höftböjarna, fram/bak/in/utsida lår.

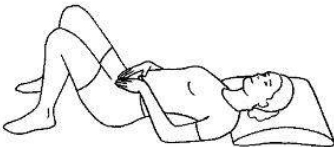
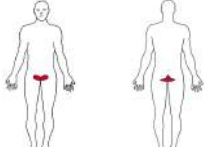
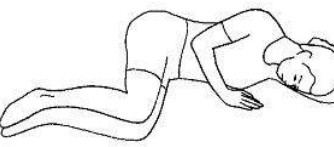
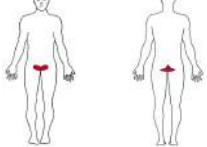
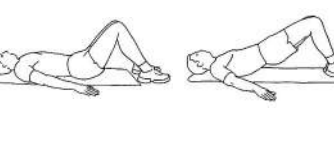
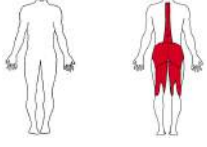
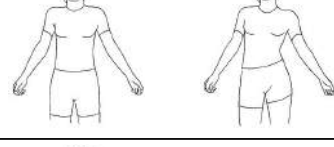
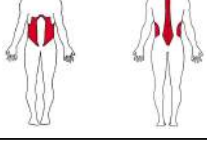
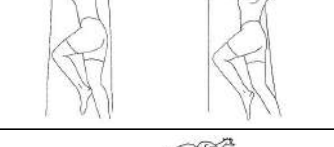
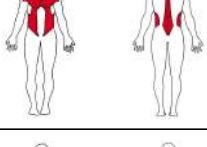

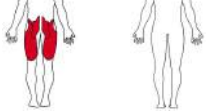
Upplägg:

Använd en stol som stöd vid behov.

Du gör övningarna på en "yogamatta" på golvet.

Att tänka på under övningarna:

- Träna på att aktivera bäckenbotten (knip) när du gör ALLA övningar.
- Avbryt övningarna om du har ont i bäckenet 90 minuter efter du avslutat övningstillfället.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Liggande andningsövning			Ligg i 30 sek (räkna 1001-1030) : Andas långsamt och avslappnat.:	Ligg på rygg med böjda ben och lägg händerna nederst på magen. Slappna av, dra ett djupt andetag och känn att magen putar ut. Andas ut och känn att magen går igen. Andas långsamt och avslappnat.
2 - 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. Knip i 3-5 sekunder.
3 - Liggande bäckenlyft			___ set x 5-10 rep Håll lyftet i 3-5 sek. Vila lika länge.: TRYCK NED HÅLARNNA.:	Ligg på rygg med böjda knän. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter bäckenet och den nedre delen av ryggen från underlaget. Håll i 3-5 sek. Vila lika länge innan du upprepar övningen.
4 - Rygg liggande bäckenvipp till sidan			___ set x 10 rep Slappna av i benen: Höften upp mot skuldran: Håll still 5 sekunder.: Byt sida:	Ligg på rygg med armarna längs sidan, slappna av i benen. Drag långsamt den ena höften upp mot skuldran på samma sida. Håll still 5 sekunder när du är som "längst upp" med höften. Sen långsamt ned och nytt upp med den andra höften mot skuldran på den nya sidan.
5 - Sidoliggande rotation av överkroppen			___ set x 5 rep Ligg på sidan, handen under huvudet.: Övre handen framför dig, böjt ben:	Ligg på den sidan som känns mest naturlig att ligga på, Håll den nedre handen bakom huvudet och den övre handen sträckt mot golvet framför dig. Översta benet böjt. VRID ÖVERKROPPEN uppåt och bakåt så långt du kan. Håll i 10 sekunder, sen långsamt tillbaka ned. Upprepa 5 ggr, byt sedan sida.
6 - 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. Håll 30 sek. och byt ben.

Av: Behandlingsteam John Carrier

BÄCKENSMÄRTA SI LED MUSKULÄR (golv-säng - 20 min)

Syfte:

Ökad rörlighet och minskad smärta. Aktivera bäckenbotten och sätesmusklerna. Stretcha säte, höftböjarna, fram/bak/in/utsida lår.

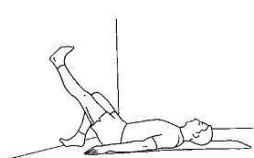
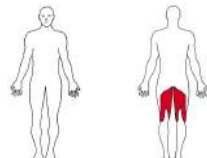



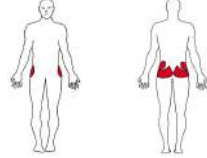
Upplägg:

Använd en stol som stöd vid behov.

Du gör övningarna på en "yogamatta" på golvet.

Att tänka på under övningarna:

- Träna på att aktivera bäckenbotten (knip) när du gör ALLA övningar.
- Avbryt övningarna om du har ont i bäckenet 90 minuter efter du avslutat övningstillfället.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
7 - Baksida lår			___ set x 1 rep På rygg, benet mot väggen. : Sträck på knät, böj vristen uppåt, känn baksida lår och/eller	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. Håll 30 sek. och byt ben.
8 - Insida lår			___ set x 1 rep Sitt på golvet, fotsulorna mot varandra.: Knäna falla ut åt sidan:	Sitt på golvet, placera fotsulorna mot varandra och dra fötterna mot dig. Låt knäna falla ut åt sidan tills du känner att det sträcker i insidan av låren. Hjälp eventuellt till med armbågarna för att pressa ner knäna. Håll 20 sek.
9 - Säte 5			___ set x 3 rep Håll i 30 sek (räkna 1001 till 1030).: 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. Håll 30 sek. och byt ben.