

Av: Behandlingsteam John Carrier

## BÄCKENSMÄRTA SYMFYS MUSKULÄR (sängen-golvet - 20 min)

Syfte:

Ökad rörlighet i säte och de muskler som fäster i bäckenet.

Upplägg:

Gör dessa övningar i sängen eller med en "yogamatta" på golvet.

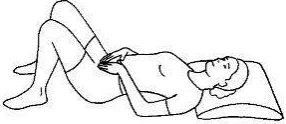
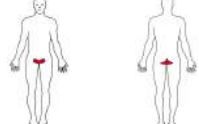
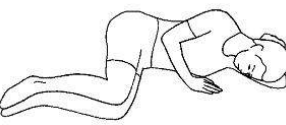
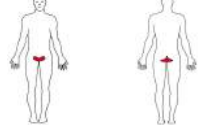

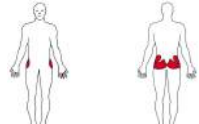

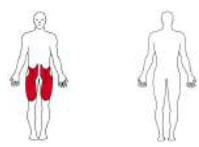
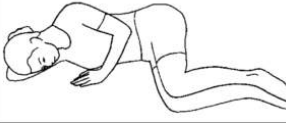
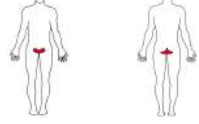

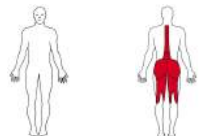
Börja med övning 1 sedan övning 2-4 liggandes på ena sidan, byt sedan sida och upprepa övning 2-4. Avsluta med övning 6-8. Gör dessa övningar 1 gång/dag.

Att tänka på under övningarna:

Om din smärta överskrider "7" under själva övningen,

kontakta då oss innan du fortsätter

(0 = ingen smärta, 10 = värsta tänkbara smärta).

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Liggande andningsövning (avslappning)			1-3 minuter:	Träna bäckenbotten: ansträng ej andningen, använd ej muskulaturen i säte, lår eller magmusklerna. Ligg på rygg med böjda ben och lägg händerna nederst på magen. Slappna av, dra ett djupt andetag, känn att magen putar ut. Andas ut, känn att magen går in igen. Andas långsamt och avslappnat.
2 - Sidoliggande utgångsposition			___ set x 8 rep Håll 5 sek maxknip, vila 5:	Ligg på sidan med böjda ben. Tänk dig att du ligger mot en vägg d v s med rak rygg och ett stabilt bäcken. Utan att spänna sätet och låren skall du nu börja knipa bakifrån (anus) och fram (blygdbenet), tänk som en "dragkedja" och göra ett litet "lyft" upp mot magen. Jobba med maxknip: Håll 5 sek
3 - Sidoliggande höftrotation med samlade fötter 1			___ set x 5 rep Lyft benet långsamt: Sänk benet långsamt:	Ligg på sidan och stöd huvudet med den ena handen. Dra benen mot dig, så du har något böjda knän och höfter. Lyft det övre knät och rotera benet utåt, medan du håller fötterna samlade. Upprepa åt motsatt sida.
4 - Framsida lår och höft			___ set x 3 rep 30 sekunder:	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.  Byt ben först efter övning 5.
5 - RULLA ÖVER PÅ ANDRA SIDAN (upprepa steg 3-5)				RULLA ÖVER PÅ ANDRA SIDAN (upprepa steg 3-5)
6 - Liggande bäckenlyft			___ set x 5 rep 30 sekunder: tryck ned dina hälar i madrassen/golvet.:	Ligg på rygg med böjda knän. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter bäckenet och den nedre delen av ryggen från underlaget. Vikten skall vara på dina hälar när du trycker dig upp.

Av: Behandlingsteam John Carrier

## BÄCKENSMÄRTA SYMFYS MUSKULÄR (sängen-golvet - 20 min)

Syfte:

Ökad rörlighet i säte och de muskler som fäster i bäckenet.

Upplägg:

Gör dessa övningar i sängen eller med en "yogamatta" på golvet.




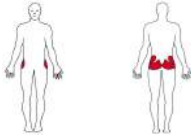
Börja med övning 1 sedan övning 2-4 liggandes på ena sidan, byt sedan sida och upprepa övning 2-4. Avsluta med övning 6-8. Gör dessa övningar 1 gång/dag.

Att tänka på under övningarna:

Om din smärta överskrider "7" under själva övningen,

kontakta då oss innan du fortsätter

(0 = ingen smärta, 10 = värsta tänkbara smärta).

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
7 - Ryggliggande utåtrotation i höften			Håll ca 30 sek:	Ligg på rygg på en matta med båda benen böjda. Låt bena försiktigt falla ut mot sidorna så att du känner att det töjer på insidan på låren.
8 - Säte			___ set x 3 rep 30 sek: byt ben efter 3 rep	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 sättesmuskulaturen. LYFT NU HÅLEN PÅ FOTEN SOM VILAR I GOLVET. Håll 30 sek.