

Av: Behandlingsteam John Carrier

MAIGNES SYNDROM AVANCERAD (säng-golv 30 min)

Syfte:

Ökad rörlighet och minskad smärta.

Aktivera bäckenbotten och rygg- och sätesmusklerna.

Stretcha säte, bröstkorg, bröstrygg, ländrygg, fram/bak/in/utsida lår.

Upplägg:

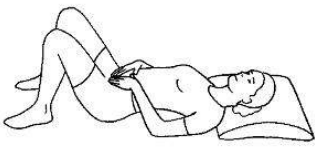
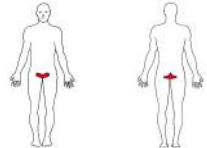
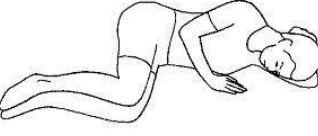
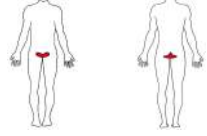

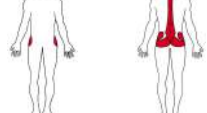
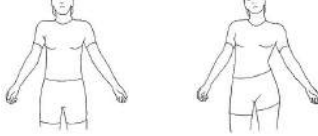
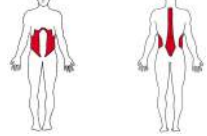

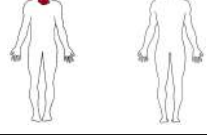


Du gör övningarna på en "yogamatta" på golvet eller i sängen.

Lägg en kudde under svanken vid behov

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 gå in 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.
3 - 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. Håll i 30 sek x 3 rep och upprepa åt andra hållet.
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 positionen i några sekunder och sänk tillbaka. Upprepa övningen med den andra sidan.
5 - Ryggliggande nackböjning			___ set x 10 rep 1. Du gör dubbel haka: 2. Lyft huvudet mot bröstet:	Ligg på rygg. Dra in hakan så att du gör "dubbel haka" och lyft huvudet mot bröstet. Återgå långsamt tillbaka till startposition och upprepa.
6 - Bäcktipp			___ set x 10 rep KUDDE MELLAN DINA KNÄN: Korsryggen mot golvet:	Ligg på rygg med böjda knän och fötterna på golvet. HÅ EN KUDDE MELLAN DINA KNÄN. Tryck ned korsryggen mot golvet så du råtar ut svanken i ryggen och bäckenet tippas bakåt. Tippa därefter tillbaka bäckenet genom att trycka ner rumpen mot golvet, så att du till sist svankar i korsryggen. Upprepa 10 GGR.

Av: Behandlingsteam John Carrier

MAIGNES SYNDROM AVANCERAD (säng-golv 30 min)

Syfte:

Ökad rörlighet och minskad smärta.

Aktivera bäckenbotten och rygg- och sätesmusklerna.

Stretcha säte, bröstkorg, bröstrygg, ländrygg, fram/bak/in/utsida lår.

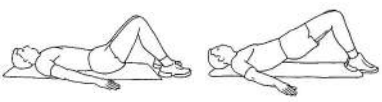
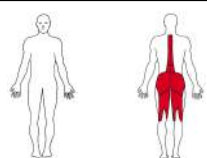

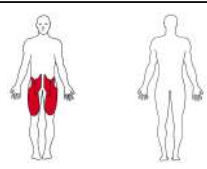
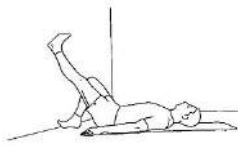
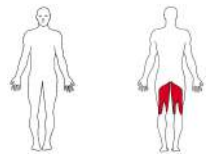

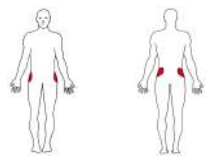

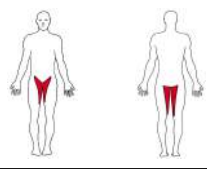

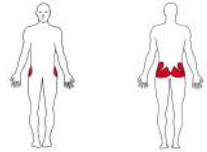
Upplägg:

Du gör övningarna på en "yogamatta" på golvet eller i sängen.

Lägg en kudde under svanken vid behov

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 - Liggande bäckenlyft			___ set x 5-10 rep Håll lyftet i 3-5 sek. Vila lika länge.: TRYCK NED HÅLARNÄ:	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.
8 - 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.
9 - Baksida lår			___ set x 3 rep Håll i 30 sek (räkna 1001 till 1030).: 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. Håll 30 sek. och byt ben.
10 - Utsida lår			___ set x 30 sek, byt ben rep En fot och ett knä, stöd vägg.: Inre benet bakom	Stå på en fot och ett knä, och stöd dig med armen mot en vägg. Korsa det inre benet bakom det andra. Luta överkroppen bort från väggen tills du känner att det sträcker i utsidan av låret och höften. Håll 30 sek. och byt aktivt ben.
11 - Insida lår			___ set x 3 rep Fotsulorna mot varandra : Stretch insidan lår.: Håll 30 sekunder:	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. Hjälプ eventuellt till med armbågarna för att pressa ner knäna. Håll 30 sek.
12 - Säte			___ set x 3 rep Håll i 30 sek (räkna 1001 till 1030).: LYFT HÅLEN PÅ FOTEN SOM VILAR	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.