

Av: Behandlingsteam John Carrier

BÄCKENSMÄRTA SI-LED-SYMFYS HORMONELL SVÅR SMÄRTA (sängen - 15 min)

Syfte:

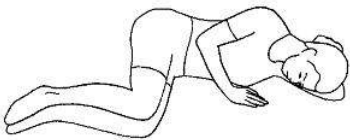
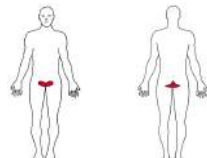

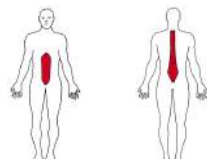

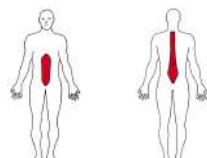

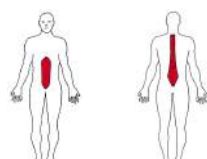
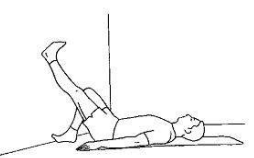
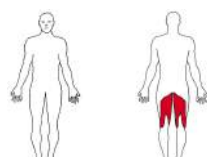

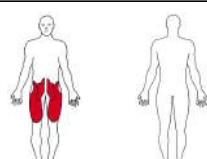
Ökad stabilitet och minskad smärta.

Upplägg:

I sängen utan stress!

Att tänka på under övningarna:

- Aktivera bäckenbotten (knip) vid ALLA övningar.
- Avbryt övningarna din smärta överskrider "7-8" 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 bäckentipp framåt			___ set x 10 rep KUDDE MELLAN KNÄN: Tippa bäckenet framåt så att korsryggen svankas.	Ligg på rygg med böjda knän. Håll bäckenet i neutral mittställning. Tippa bäckenet framåt så att korsryggen svankas. Därefter tippa du bäckenet tillbaka till den neutrala mittställningen och upprepar övningen.
3 bäckentipp bakåt			___ set x 10 rep Samma som föregående, men BAKÅT:	Ligg på ryggen med böjda knän. Håll bäckenet i neutral mittställning. Tippa bäckenet bakåt så att svanken rätas ut. Återvänd till den neutrala mittställningen och upprepa.
4 bäckentipp framåt-bakåt			___ set x 10 rep Kdde mellan knän: Bäckenbotten!:	Ligg på ryggen med böjda knän. Håll bäckenet i neutral mittställning. Tippa bäckenet framåt så att korsryggen svankas. Därefter tippa du bäckenet bakåt så att svanken rätas ut. Återvänd till den neutrala mittställningen och upprepa.
5 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.
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.

Av: Behandlingsteam John Carrier

BÄCKENSMÄRTA SI-LED-SYMFYS HORMONELL SVÅR SMÄRTA (sängen - 15 min)

Syfte:

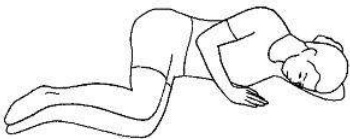
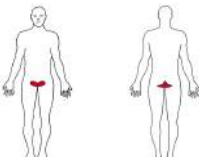
Ökad stabilitet och minskad smärta.

Upplägg:

I sängen utan stress!

Att tänka på under övningarna:

- Aktivera bäckenbotten (knip) vid ALLA övningar.
- Avbryt övningarna din smärta överskrider "7-8" i bäckenet 90 minuter efter du avslutat övningstillfället.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
7 Sideliggande utgångsposition			___ set x 10 rep Avsluta så som du började: Försök att hålla dina knip längre nu:	Ligg på sidan med böjda ben. Håll en arm under huvudet och stöd dig med den andra armen. Dra bäckenbottens muskulatur in och ihop.