

Av: Behandlingsteam John Carrier

## MAIGNES SYNDROM AKTIV PAUS (sittande 3 min)

Syfte:

Ökad rörlighet och minskad smärta.

Aktivera bäckenbotten och stretcha rygg- och sätesmusklerna.

Upplägg:


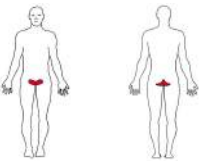

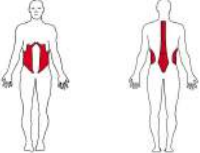
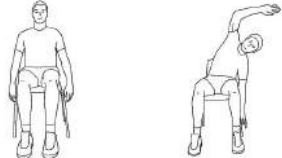
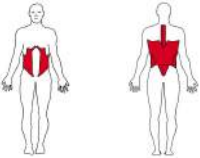

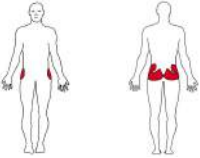
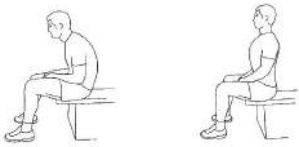
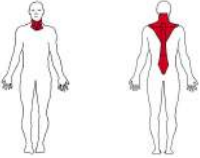
Du gör övningarna på en stol.

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 Sittande utgångsposition 1			Känslan av att något lyfts upp inuti dig: knip i 3-5 sek:	Sitt med benen lätt särade och händerna under rumpan. Dra uppåt och inåt med bäckenbottens muskulatur utan att du spänner rumpan eller rör benen.
2 Sittande rotation av överkroppen			Sitt med rak rygg och rotera överkroppen : Håll positionen i 15-20 sek: Byt håll:	Sitt med rak rygg och rotera överkroppen åt den ena sidan. Försök att lägga armen över stolsryggen och vrid tills du känner att det sträcker längs ryggraden och i överkroppen överlag. Håll positionen i 15-20 sek. och rotera sedan åt motsatt håll.
3 Sittande sidböjning med motsatt arm över huvudet			Ena armen ned mot golvet, sträck den andra armen över huvudet. : Håll positionen i 3-5 sek. Byt arm:	Sitt med armarna hängande längs sidan av kroppen. Sträck försiktigt den ena armen ned mot golvet samtidigt som du sträcker den andra armen över huvudet. Undvik att rotera överkroppen. Håll positionen i 3-5 sek. och vänd tillbaka till startpositionen.
4 Säte			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.
5 Överdrivet korrekt sittställning			Sista upprepningen ska du falla tillbaka ungefär 10% från extrempositionen - då sitter du som du bör!:	Sitt på kanten av stolen och låt överkroppen sjunka ihop helt i några sekunder. Råta dig, pressa bröstet snett uppåt/framåt, dra tillbaka huvudet, håll blicken riktad framåt och svanka så mycket som möjligt i korsryggen. Detta är en överdrivet korrekt sittposition. Övningen ska utföras i ett jämnt tempo. Sista upprepningen ska du falla tillbaka ungefär 10% från extrempositionen -