

Av: Behandlingsteam John Carrier

BÄCKENSMÄRTA SYMFYS HORMONELL (SIDOLIGGANDE - sängen - 20 min)

Syfte:

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

Upplägg:

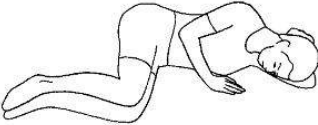
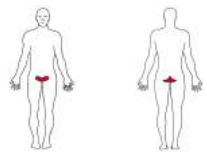
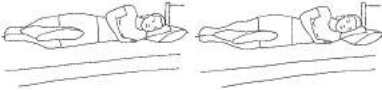
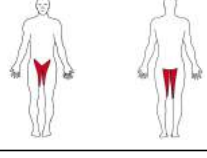
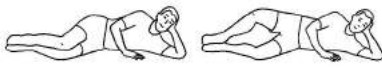
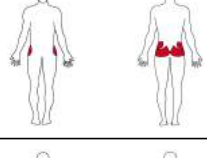

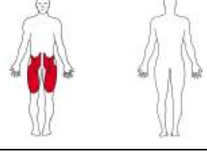

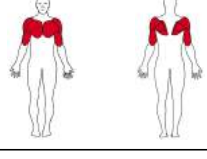

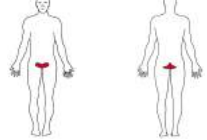
Gör dessa övningar i sängen LIGGANDES PÅ SIDAN!

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 - Bäckenbotten aktivering			___ set x 10 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 maxknip, vila 5 och upprepa 8ggr.
2 - Sidoliggande inåtföring höfter			___ set x 5 x 5 sek rep Gärna med en kudde mellan benen: Pressa låren	Ligg på sidan med böjda ben, gärna med en kudde mellan benen. Pressa låren samman, håll kvar i 5 sekunder och släpp. Repetera.
3 - Sidoliggande höftrotation med samlade fötter			___ set x 5 rep Lyft benet långsamt: Sänk benet långsamt: 5-10 cm mellan dina	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 - EXTRA: armcirklar i sidoliggande			Svinga översta armen i stora cirklar med rak arm.:	Ligg på sidan med det översta benet böjt framför det andra. Ha gärna en kudde under knät och vaden. Svinga översta armen i stora cirklar med rak arm. Du kan eventuellt också ha en vikt i handen.
6 - RULLA ÖVER PÅ ANDRA SIDAN (upprepa steg 1- 5)			RULLA ÖVER PÅ ANDRA SIDAN (upprepa steg 1-5):	RULLA ÖVER PÅ ANDRA SIDAN (upprepa steg 1-5)