

Ryggträning

Övningar för dig med kotfraktur
till följd av benskörhet





Ryggt träning för dig med kotfraktur

Du som har en eller flera kotfrakturer kommer att må mycket bättre om du börjar träna din rygg.

Det är vanligt att patienter som har kotfraktur inte riktigt vågar träna. Detta är olyckligt då forskning visar att patienter med kotkompressioner som tränar sin rygg får en starkare rygg, minskad kutryggighet, bättre rörlighet, ökad längd, mindre smärta och kan förbättra sin balans.

Så nu är det bara att sätta igång!

Övningarna som finns i denna träningsfolder ska helst göras varje dag eller minst 4 gånger i veckan. Välj en speciell tidpunkt, morgon eller kväll, så att träningen blir en rutin.

Börja med att sträcka upp armarna mot taket så långt det bara går och gör dig så lång som möjligt.

Utför sedan varje övning i foldern 20 gånger. Du startar med färre om du inte orkar 20 repetitioner och fler om du orkar. Efter en veckas träning kan du öka på antalet med 10 och veckan därefter med ytterligare 10. Ju starkare du blir desto fler gånger kan du göra övningarna och desto mer kommer du att kunna sträcka på dig.







Rygpträning för dig med kotfraktur

Du ska INTE göra magövningar eller övningar med ryggböjning framåt. Om du precis har fått en fraktur i ryggen så måste den läka i 12 veckor innan träningen börjar. Övningarna får inte göra ont.

Minst tre gånger i veckan bör du promenera i 30 – 60 minuter. Gärna med stavar för de gör att du kan sträcka upp dig och dessutom ger de balans till dig om du behöver. Börja gärna träna din balans i en ledarledd balansgrupp.

Kämpa på - det ger resultat. Lycka till!

Ingrid Bergström
Gymnastikdirektör
Bitr ÖI Osteoporosmottagningen
Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge

Karin Bergström
Illustratör

Materialet är granskat av
Ann-Charlotte Grahn Kronhed,
leg.Sjukgymnast Rehab Väst, Vadstena



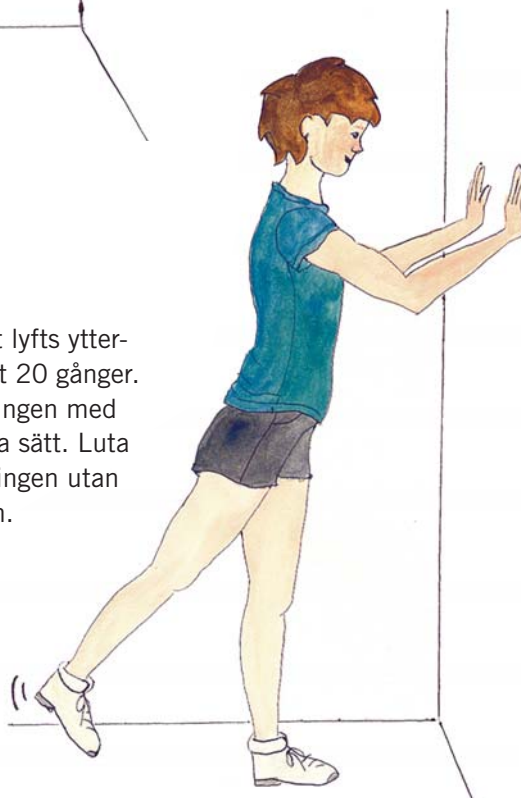
Utgångsställning: Stå på raka ben med tyngden på trampdynorna. Sträck på ryggen och gör dig så lång som möjligt. Håll in magen. Håll in hakan och ha en rak nacke. Lyft armarna utåt och böj i armbågsleden 90° så att underarmarna är lodräta.

Träningsrörelse: Pressa armarna bakåt i små korta rörelser 20 gånger. Du ska lägga på en kraft som om du skjuter något tungt bakåt. När du gör denna övning rätt, så känns det att dina övre ryggmuskler arbetar.





Utgångsställning: Ansiktet mot väggen, luta dig något mot väggen med lätt böjda armar. Lyft höger ben rakt bakåt uppåt en liten bit. Stabilisera i ländryggen genom att hålla ryggen rak. Svanka inte. Håll in magen.



Träningsrörelse: Benet lyfts ytterligare rakt bakåt uppåt 20 gånger. Byt ben och utför övningen med andra benet på samma sätt. Luta inte framåt under övningen utan håll utgångspositionen.



Utgångsställning: Stå på raka ben med tyngden på trampdynorna. Sträck på ryggen och gör dig så lång som möjligt. Håll in magen. Håll in hakan och ha en rak nacke. Armarna hänger rakt nedåt. Handflatorna är riktade bakåt.



Träningsrörelse: Pressa händerna med raka armar bakåt och uppåt. Du ska lägga på en kraft som du lyfter något tungt, bakåt uppåt. Utför övningen 20 gånger. När du gör denna övning rätt så känns det att dina ryggmuskler arbetar. Du kan hålla $\frac{1}{2}$ -1kg hantlar i händerna och göra samma övning.



Utgångsställning: Stå med ryggen mot väggen med raka ben och pressa en energetic boll* mellan dig och väggen. Bollen placeras mellan skulderbladens nedre del och ryggändslutet. (Denna övning går bra att göra även om du har en ordentligt krokig rygg).

** Gymnastic Boll Energetics, Diameter 50cm. Köps i sportaffär med pump och pumpas upp.*

Träningsrörelse: Böj benen – bollen kommer då att "rulla" uppåt på ryggen. Sträck benen. Böjning och sträckning utförs 20 gånger.





Utgångsställning: Stå på raka ben med tyngden på trampdynorna. Sträck på ryggen och gör dig så lång som möjligt. Håll in magen. Håll in hakan och ha en rak nacke. Placera händerna i nacken.

Träningsrörelse: Pressa armbågarna bakåt i små korta rörelser. Utför övningen 20 gånger. När du gör denna övning rätt så känns det att dina övre ryggmuskler arbetar. Huvudet får inte pressas fram under övningen.



Utgångsställning: Ligg på magen och placera en kudde under magen. Håll armarna raka utefter kroppen och händerna mot låren. Håll in hakan (så att du får en dubbelhaka) och ha en rak nacke.



Träningsrörelse: Lyft överkroppen en liten bit från underlaget. Håll kvar 3-5 sekunder. Vila 2-3 sekunder. Upprepa övningen 10 gånger. Benen får inte lyfta från underlaget under övningen.

Behandla i tid

För en stark framtid



Kalcipos®-D mite

Kalcipos-D mite (kalcium 500 mg, vitamin D₃ 400 IE (10 µg)). ATC-kod: A12AX, EF.

Förebyggande och behandling av kalcium- och D-vitaminbrist hos äldre samt som tilläggsbehandling vid osteoporos till patienter med hög risk för kalcium- och D-vitaminbrist. Läkemedelsform: filmdragerad tablett 60 resp 120 tabletter, Dosering och administreringsätt: 1 tablett 2 gånger dagligen. Tablettarna sväljes hela, delas eller krossas. För fullständig information se www.fass.se. Produktresumén granskad 2009-11-24.

Finns receptfritt på apoteket.