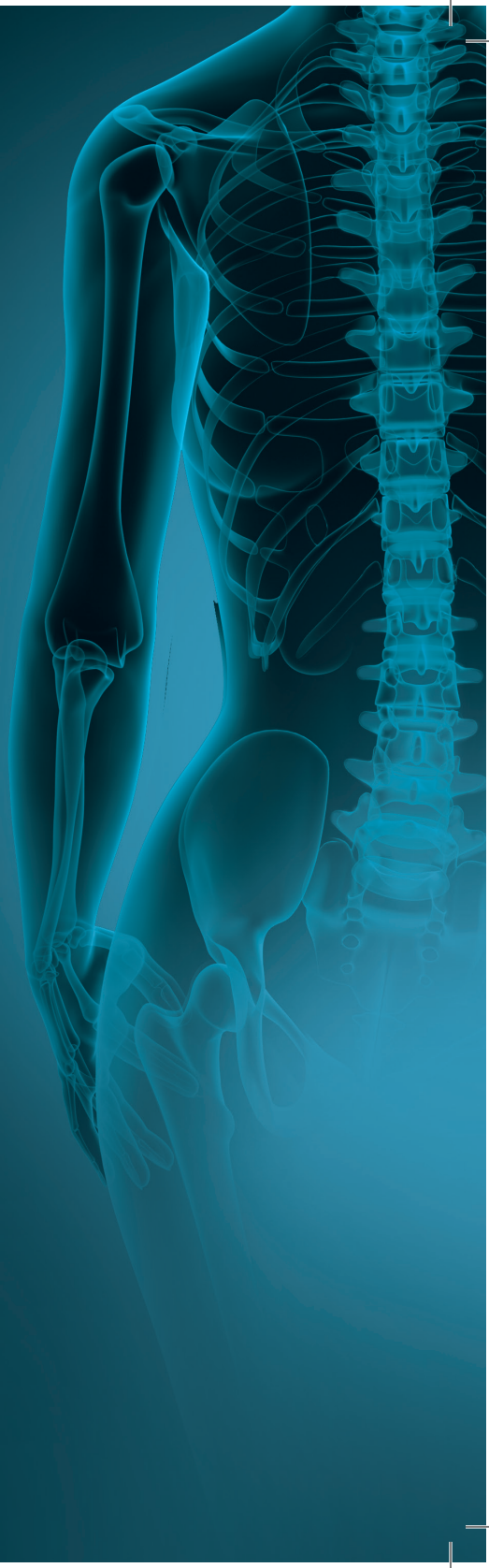
# Ryggträning

Övningar för dig med kotfraktur
till följd av benskörhet

Framtaget av Ingrid Bergström



VIATRIS

# Ryggträning för dig med kotfraktur

## Övningar för dig med kotfraktur till följd av nedsatt bentäthet

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 kotfraktur 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, till exempel 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.

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. Du ska också ha medicinerat med osteoporosläkemedel i minst tre månader innan träningen börjar. Övningarna får inte göra ont.

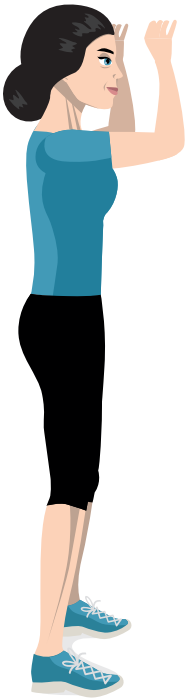
Minst tre gånger i veckan bör du promenera i 30 – 60 minuter. Gärna med stavar för de gör att du kan sträcka upp dig och dessutom ger de balans till dig om du behöver. Börja gärna träna din balans i en ledarledd balansgrupp.

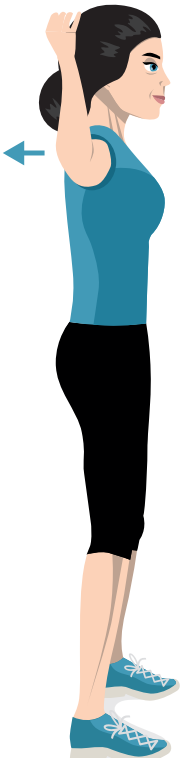
Kämpa på - det ger resultat. Lycka till!

5lb
2.3kg

# Övningar

## 1 Stärk ryggmuskulaturen

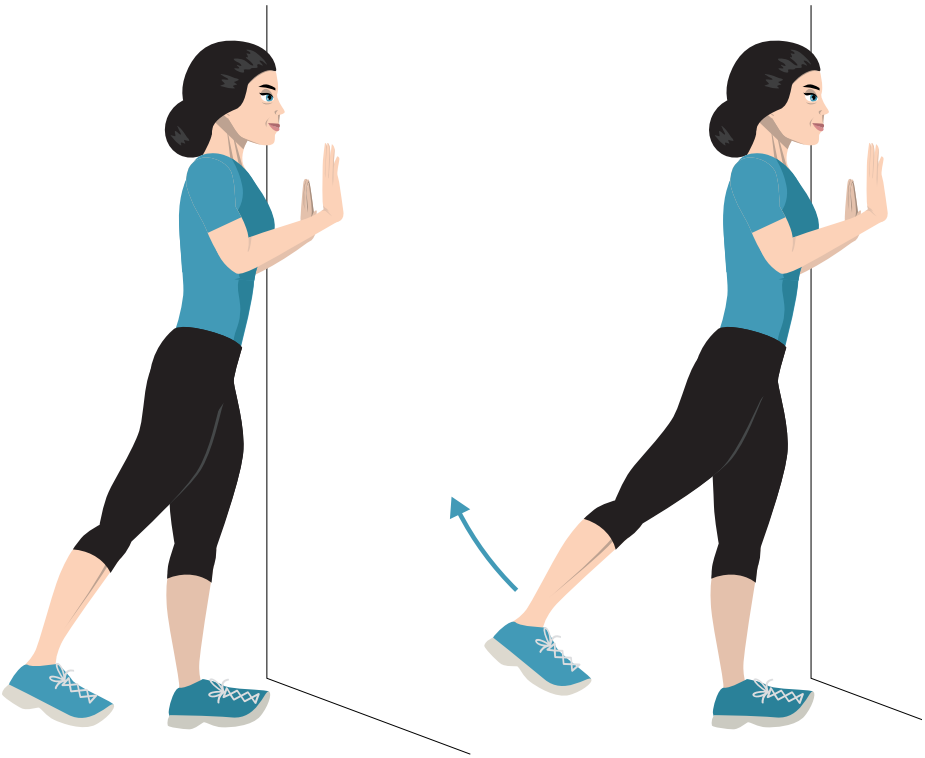




**Utgångsläge:**
Stå med raka ben och med tyngden på trampdynorna. Sträck på ryggen och gör dig så lång som möjligt. Håll in magen. Håll in hakan och ha en rak nacke. Lyft armarna utåt och böj i armbågsleden 90° så att underarmarna är lodräta.

**Träningsrörelse:**
Pressa armarna i horisontell ställning bakåt 20 ggr.
Arbeta också med skulderbladen, pressa ihop skulderbladen mot varandra vid varje bakåtpressning av armarna.

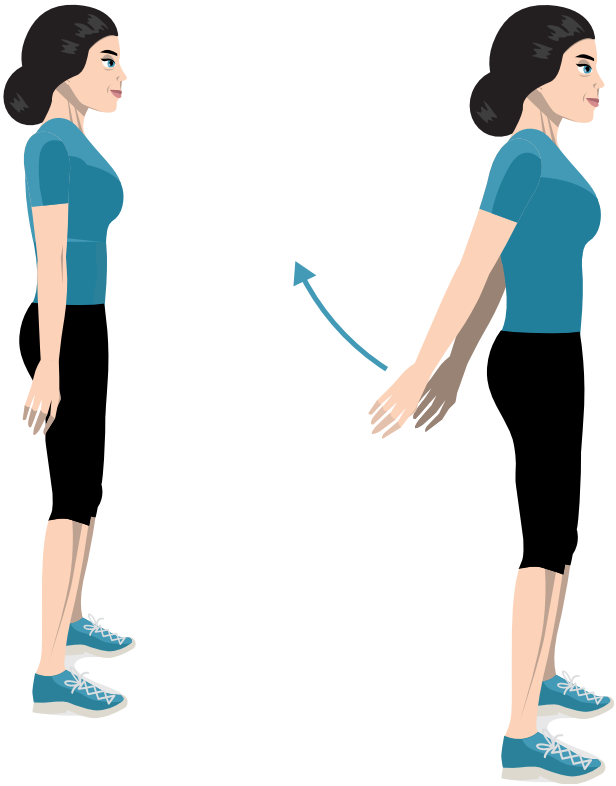
## 2 Stärk lårben och bakdel



**Utgångsläge:**
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.

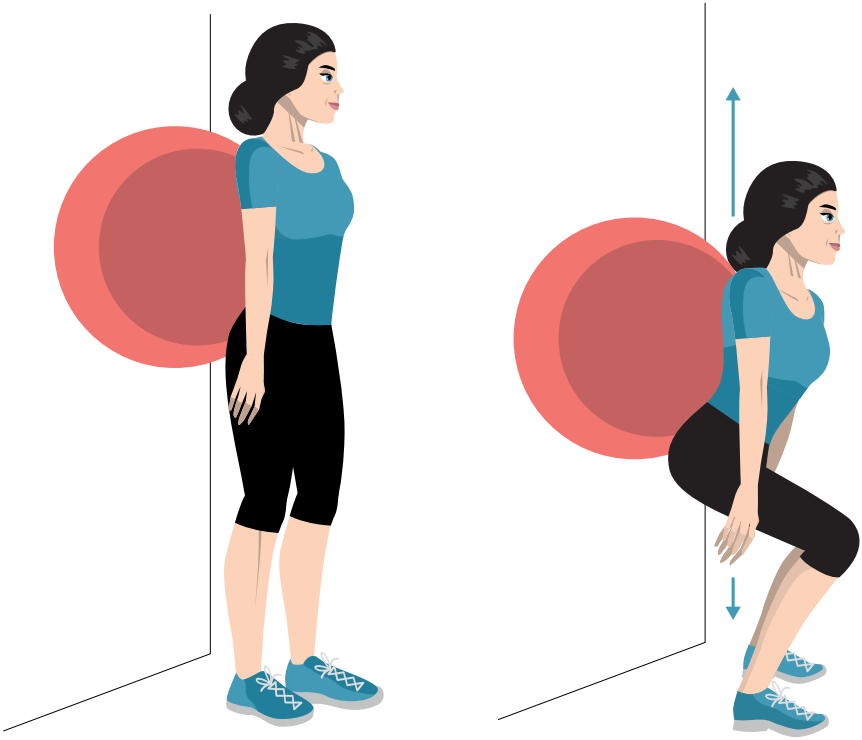
## 3 Stärk ryggmuskulaturen



**Utgångsläge:**
Stå med raka ben och 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 att du lyfter något tungt, bakåt uppåt. Utför övningen 20 gånger. När du gör denna övning rätt så känns det att dina ryggmuskler arbetar och dina skuldror ska pressas mot varandra. Du kan hålla ½-1kg hantlar i händerna och göra samma övning.

## 4 Stabilisera bäcken, buk samt träna lårstyrkan

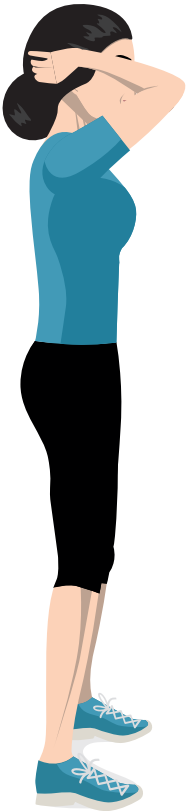


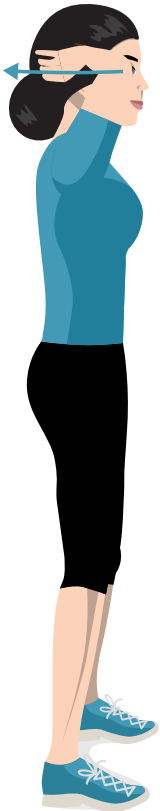
**Utgångsläge:**
Stå med ryggen mot väggen med raka ben och pressa en energetic boll* mellan dig och väggen. Bollen placeras mellan skulderbladens nedre del och ryggändslutet. (Denna övning går bra att göra även om du har en ordentligt krokig rygg).

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

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

## 5 Stärk ryggmuskulaturen



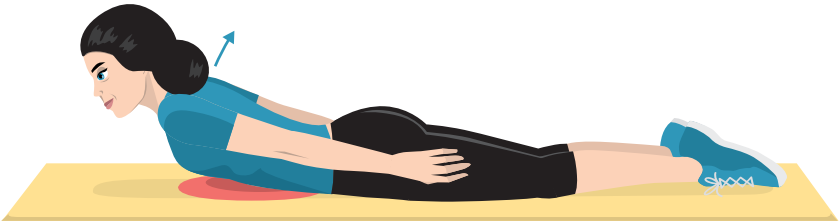


**Utgångsläge:**
Stå med raka ben och med tyngden på trampdynorna. Sträck på ryggen och gör dig så lång som möjligt. Håll in magen. Håll in hakan och ha en rak nacke. Placera händerna i nacken.

**Träningsrörelse:**
Pressa armbågarna bakåt i små korta rörelser. Utför övningen 20 gånger. När armarna pressas bakåt så ska det kännas att dina övre ryggmuskler arbetar och att skuldrorna pressas mot varandra. Huvudet får inte pressas fram under övningen.

# 6 Stärk ryggmuskulaturen

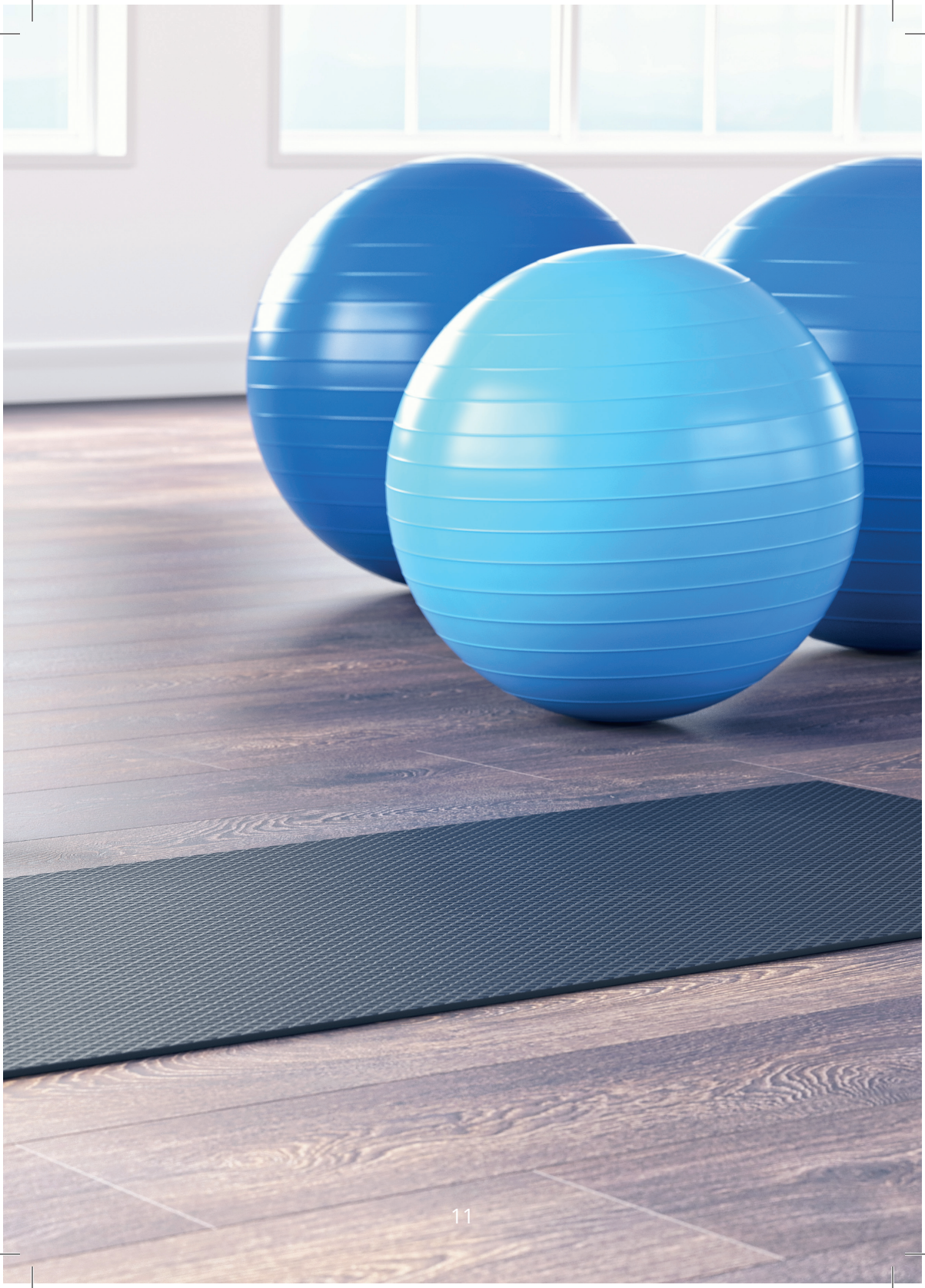
**Utgångsläge:**
Ligg på magen och placera en kudde under magen. Håll armarna raka utefter kroppen och händerna mot låren. Håll in hakan (så att du får en dubbelhaka) och ha en rak nacke.



**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.

# Nu är det bara att sätta igång!

Varje dag eller minst 4 gånger i veckan.



BRIST GUIDEN

Vill du veta mer om
benskörhet och bristsjukdomar?
Besök **www.bristguiden.se**

Ingrid Bergström
överläkare,docent, gymnastikdirektör.
Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge

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

Bilder och text samt namn i denna publikation har getts tillstånd och samtycke att användas.
Bilder: iStock photos by Getty images.
Illustration: Pontus Andersson.

KALD-2021-0129_SE

VIATRIS

Viatris Sweden Tel: 08-630 19 00
www.bristguiden.se