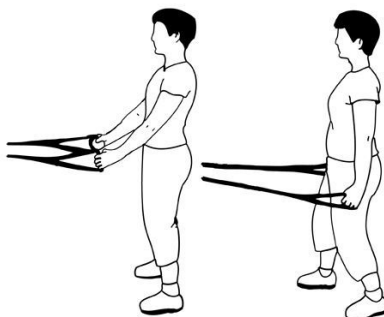
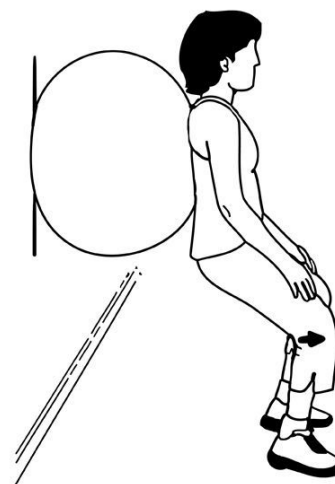


Dessa övningar är förslag på övningar att träna ca 4-8 v efter fusionsoperation. Välj ut vilka övningar som passar din patient eller välj egna liknande övningar. Patienten ska under denna perioden inte träna ryggrörlighet varken passivt eller aktivt. Vid alla övningar skall grundspänning aktiveras och ländryggen bibehålla neutralläge.



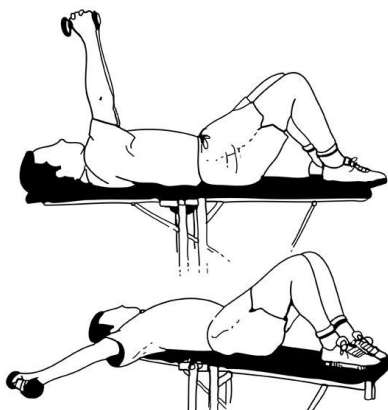
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Stå med lätt böjda knäna. Dra bakåt med raka armar till höfter, dra ihop och ned skuldror. Tyngden på främre delen av foten. Försök att inte "svaja".



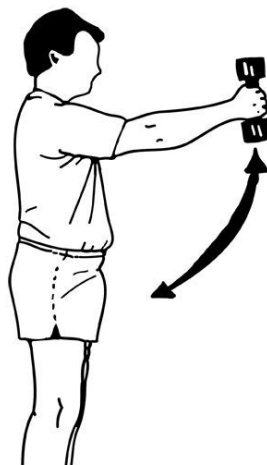
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Knäböj två ben. Sätet ska gå rakt ned mot golvet.



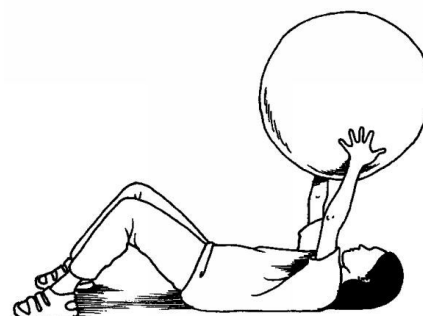
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

För en hand/hantel i taget ut åt sida. Känn att ryggen hålls helt stilla.



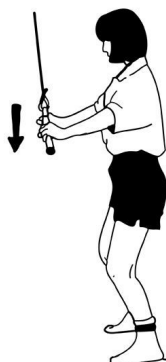
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Lägg tyngden på framfoten. Hantellyft framåt till axelhöjd, bromsa på nedvägen. Undvik att du "svajar".



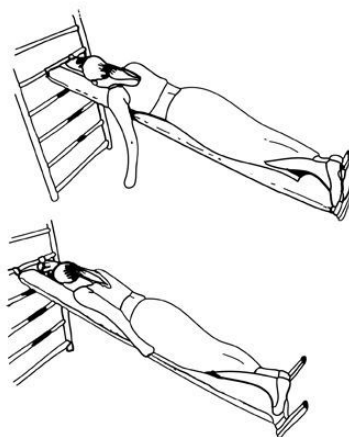
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

För bollen långsamt upp ovanför huvudet och tillbaka utan att någon medrörelse sker i ryggen.



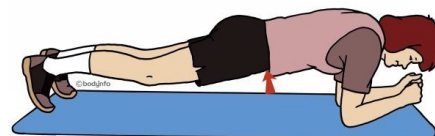
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Tyngden på främre delen av foten. Lätt böjda knän. Börja med stängen nere och bromsa långsamt upp till brösthöjd med raka armar och vänd. Undvik att du "svajar".



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Lyft armar upp-bak och dra skuldror ihop-ned. Lätta på pannan med blicken i golvet.



Copyright © bo dymfo

Stå på tåspetsar och armbågar med rak kropp. Förenkla övningen med stå på knän om den känns för tung.