

Kompletterande övningar:



Stabilitetsträning är en oerhört viktig del i din återuppbyggnad efter en skada och en stor del i förebyggandet av skador.

Bålstabilitet ger hela dig en grund att arbeta från, en stabil plattform. Om bålen är instabil kommer din rygg att ta mycket stryk. Du blir lätt trött i ryggen som så småningom övergår i smärta, dessutom orkar dina muskler inte lika mycket och de blir svagare och svagare, vilket betyder att de inte orkar hålla emot tyngdkraften vid t ex framåtlutning, du kan få ryggskott.

Nacken står på övre delen av ryggen. Om övre delen på ryggen är instabil, då kommer också nacken att vara instabil. För att hjälpa dessa tillstånd krävs det specifik stabilitetsträning.

Här följer några korta tips på vad du själv kan göra. Det ska poängteras att dessa är generella råd, vid behandling och rehabilitering får du egna specifika råd för just dig och dina besvär. Tekniken är också mycket viktig och bör tränas med någon terapeut innan du börjar och senare uppföljas efter en tids träning.

Det finns 3 grundövningar som jag rekommenderar, Grundövningar (Finns som egen PDF).

Dessa första övningar skall göras i ca 2-3 veckor innan mer avanverade övningar kan börja göras. Men för att kunna utföra dessa korrekt måste du lära din kropp grunderna och få en grundstabilitet för att undvika onödig träning och skador..

Övningarna får kopieras och distribueras fritt, tacksamt om ni anger källa men inget krav.

Balansbollsövningar:	sid 3-10
Övriga stabilitetsövningar:	sid 11 - 12
”Pennan”	sid 13
Styrketräning	sid 14

Lycka till med övningarna, kom ihåg att din rehabilitering/förfrisknande/smärtfrihet är ett samarbete mellan dig och mig, så gör dina övningar.

Med vänlig hälsning

Micke Dahlström,

Grundare av QINOpaktik och Svenska QINOpaktikskolan.

leg Kiropraktor, Kinesiolog, Akupunktör, Massageterapeut.



www.QINOpaktik.se

Stabilitetsövningar, alternativt program:



Här följer en beskrivning om hur jag tyckte du kunde börja dina övningar.

Det viktigaste just nu är att de görs och att du får en rutin för detta. Du borstar tänderna varje kväll, för det är en rutin. På samma sätt måste vi hitta 30 minuter ett par gånger per vecka då du ägnar dig åt din kropp.

30 minuter kan låta som en evighet, ”jag har inte tid att göra detta,” ”oj vad lång tid, nej det går bara inte ” osv. Ja, bortförklaringarna vet ibland inga gränser. Hitta något du gör minst 3 gånger per vecka., t ex tittar på TV. Säg att du tittar på TV tre gånger per vecka, då ska du göra dessa då. Enligt följande program:

1:a delen av programmet (fram till reklampausen)

Sitt på Pilatesbollen och gör följande övning:

Instruktioner hittar du senare i kompendiet, detta är övning nr 1.

Fortsätt göra detta under hela första delen av programmet.

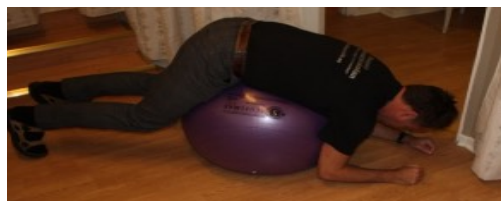


1:a reklampausen:

Lägg dig på mage på bollen gör följande:

Instruktioner hittar du senare i kompendiet, detta är övning nr 2

Fortsätt göra detta under hela reklamavbrottet.



2:a delen av programmet:

Gör samma övning som vid den 1:a delen, dvs sitt på bollen.

2:a reklamavbrottet

Gör endera som vid den 1:a avbrottet eller gör någon av de övriga övningar du hittar här .i kompendiet (övningar 4-8 och 12)

Dessutom bör du efter detta göra denna stabilitetsövning ett par gånger i veckan, förslagsvis 20 repetitioner när programmet väl börjar igen. Instruktioner hittar du senare i kompendiet, detta är övning nr 9.



Dessa övningar är framtagna för mina patienter och som en del av Svenska QINOPraktikskolans yrkesutbildning till Diplomerad Massage- och QINOPraktikterapeut. Således vill jag härmed göra klart att inget av de företag som nämns här är ansvarig för missbruk eller felaktigt utförda övningar som resulterar i skada. Dessa övningar är för de patienter som fått dem rekommenderade av mig personligen eller någon av mina elever. Övriga som använder dem gör så på egen risk.



www.QINOPraktik.se



1, GRUNDÖVNING

Denna övning är din grundövning, gör denna övning under den första och andra delen av TV programmet, dvs till den andra reklampausen. Här tränas de stabiliserande musklerna i bålen.

Startposition

Sitt på bollen med bägge fötterna på golvet. Knä och höftled i 90°, rak rygg med lätt svank.

Genomförande

1. Räta ut det ena benet. Håll benet utsträckt i 2-3 sekunder. Håll magmusklerna spända under övningen.
2. Sänk sakta ner benet till marken
3. Upprepa med andra benet.

Tänk på

- Spänn magmusklerna så att du inte sjunker in i svanken, sjunk inte ihop
- Utför rörelsen långsamt och se till att behålla stabiliteten hela vägen.

Mer avancerat/variation

- Håll kvar benet i övre läget samtidigt som du rullar bollen fram och tillbaka med den stödjande foten.
- Sätt en mindre boll under den stödjande foten.





2, GRUNDÖVNING, kan alterneras med nr 1.

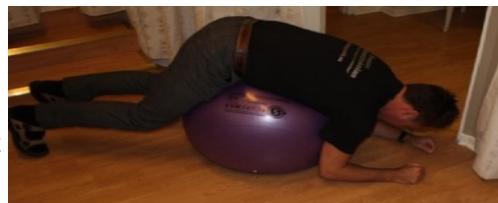
Denna övning är din grundövning, den som ska göras under varje reklamavbrott under din uppbyggnad. Gör denna minst 3-4 gånger per vecka. Gärna framför TV'n som jag rekommenderade dig på kliniken. Denna övning kan med fördel kombineras med övningen på sista sidan i detta kompendium, eller som du hittar på hemsidan under stabilitetsträning och går .

Startposition

1. Lägg dig på bollen som bild 1 visar.. Stöd med bägge händerna på golvet framför bollen

Genomförande

1. Spänn ryggmusklerna och res på ryggen.
2. Lyft upp ena armen i linje med resten av kroppen samtidigt som du sträcker motsatt ben rakt bakåt (bild 2)
3. Låt andra handen vara kvar som stöd i golvet
4. Håll kvar några sekunder i slutläget, hitta balansen
5. Gå långsamt tillbaka
6. Gör nummer 3 med motsatt arm/ben



Tänk på

Blicken ner i golvet under hela övningen

Om du har känslig rygg bör du undvika att sträcka ut ryggen för mycket i slutläget.

Då kan du göra övningen lite lättare genom att:

- Stå på knä bakom bollen
- Placera bollen högre upp mot bröstet.
- Jobba bara med benet eller armen.

Alternativ/påbyggnad

- Placera bollen längre ner mot benen
- Placera den stödjande handen på bollen
- Håll den stödjande handen längs sidan av kroppen
- Sträck ut bägge armarna/benen samtidigt





3, Enkel övning, variant på grundövning

Denna övning är en variant på din grundövning, istället för att lyfta benet rakt ut, ”går du på plats”.

En enkel balansövning som kan vara nog så svår om man har problem med balansen. Här tränas de stabiliserande musklerna i bålen.

Startposition

Sitt på bollen med bägge fötterna på golvet. Knä och höftled i 90°, rak rygg med lätt svank.

Genomförande

1. Lyft ena knät så långt upp du kan. Håll kvar och hitta balansen.
2. Sänk sakta ner foten till marken
3. Upprepa med andra benet.

Tänk på

- Var noga med din hållning, sjunk inte ihop
- Utför rörelsen långsamt och se till att behålla stabiliteten hela vägen.

Mer avancerat/variation

- Håll kvar knät i övre läget samtidigt som du rullar bollen fram och tillbaka med den stödjande foten.
- Sätt en mindre boll under den stödjande foten.
- Roter överkroppen, t ex för ena armbågen till motsatta sidans knä.



Kompletterande övningar:



4, Lätt övning

En ”ryggresning”, fast vi lyfter benen istället för överkroppen.

Muskler

Erector spinae, höftens sträckare (Gluteus och Hamstring).

Startposition

1. Stå på tårna bakom bollen. Luta dig fram och lägg dig ner över bollen så att ryggen böjs ordentligt.
2. Böj armarna och placera dem på golvet intill huvudet
3. Sträck ut benen ordentligt

Genomförande

1. Spänn ryggmusklerna och stjärten. Håll benen raka och lyft dem som en enhet.
2. Pressa upp överkroppen med hjälp av armarna.
3. Gå upp tills ryggen och benen bildar en horisontell linje parallell med golvet.

Tänk på

- Svanka inte: håll emot med magmusklerna.
- Översträck inte ryggen.

Tips för dig som inte riktigt orkar denna övning:

- Gå inte lika högt upp.

Mer avancerat/variation

- Använd hantlar.



www.QINOpaktik.se

Kompletterande övningar:



5, Lätt övning

Tränar huvudsakligen den raka magmuskeln. men genom instabiliteten från bollen måste de sneda magmusklerna hela tiden stabilisera och får således också mycket bra träning.

Startposition

1. Ligg med ryggen på bollen med stöd för ländryggen. 90° vinkel i knäna (bild 1) .
2. Håll händerna över bröstet eller vid huvudet och stöd huvudet med fingrarna.
3. Pressa ned svanken mot bollen

Genomförande

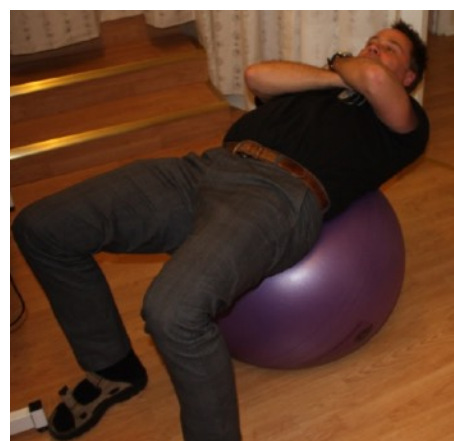
1. Spänn magmuskeln och upp rulla upp skulderbladen och axlarna .
Tryck hela tiden ner ländryggen mot bollen.
Fortsätt rörelsen tills magmuskeln är maximalt spänd.
2. Håll kvar i slutpositionen några sekunder (bild 2)
3. Gå långsamt tillbaka, rulla ner koda för koda, släpp aldrig spänningen i magmuskeln.

Tänk på

- Gå inte upp för högt: ländryggen ska hela tiden ha kontakt med bollen.
- Håll hakan ca 5 cm avstånd från bröstet.
- Lås INTE fast fötterna.

Om du har problem att göra detta på ett korrekt sätt:

- Håll händerna på bröstet eller längs med sidorna.
- Stå bredare isär med fötterna
- Gå inte lika högt upp



Mer avancerat/variation

- Håll kvar längre i slutläget
- Starta från ett djupare läge genom att rulla bakåt med bollen.
- Flytta ihop fötterna.
- Håll händerna ovanför huvudet.



www.QINopraktik.se

Kompletterande övningar:



6, Medelsvår.

Denna övning räknas som medelsvår och kan börja göras efter ca en månad efter grundövningen.

Om du märker att du får ont i ryggen av denna övning måste du sluta med den direkt och återgå till grundövningen och någon av de lättare övningarna. Du får ont i ryggen om du inte är tillräckligt stark i magmusklerna, dvs din svank sjunker ner. Gör då stabilitetsträningen som du hittar på ”stabilitetsträning” längre ner, övningen heter grundövning och heel march.

Startposition

1. Ligg på rygg med skuldrorna på bollen
Lyft höften så att överkropp och bene bildar en rak linje, en ”brygga”. (bild 1)

Genomförande

1. Rullar bollen längre upp mot axlarna genom att ”promenera” sakta framåt
2. Lyft ena benet (enligt bild 2), håll kvar någon sekund. Hitta balansen. OBS: Viktigt att du konstant spänner magmusklerna under denna fas. Du får inte sjunka ner i svanken.
3. Sänk sakta ner benet
4. Upprepa nr 2 på motsatt sida.

Viktigt/att tänka på:

Håller magmusklerna spända under hela aktiviteten.

Pressa upp höften mot taket, ryggen ska ligga parallellt med golvet hela tiden. sjunka inte ner i svanken

Hålla bäckenet parallellt med golvet.

Variationer/påbyggnad

Sträck benet i stället för att lyfta desamma.

Sträck samtidigt ut motsatt hand bakom huvudet.



www.QINopraktik.se



7, Svår övning

Tränar stabilitet och statisk styrka i ryggen samtidigt som höftflexorerna arbetar.

Startposition

Ligg på rygg med vadera (eller fötterna) på bollen.

Genomförande

1. Lyft rumpan från golvet genom att höja ryggen som en enhet: behåll svanken.
2. Vänd och gå ner igen: håll svanken på vägen ner.

Tänk på

Höften ska inte tippas vare sig fram eller bak i denna övning utan hålls hela tiden neutralt i förhållande till ryggraden.

Mer avancerat/variation

- Ligg med hämlarna på bollen.
- Lyft ena benet från bollen och ”gö” bokstäver eller ”skriv” ditt namn med foten i luften.
- Håll händerna brett isär.
- Lyft armarna och håll dem en bit ovanför golvet.



Kompletterande övningar:



8, Avancerad övning

En avancerad övning som kräver att du har gjort många andra lättare övningar först. Stabilitetsövning för höften och ryggen.

Muskler

Huvudsakligen stabiliserande muskler i rygg och kring höftleden.

Utförande

1. Ställ dig bakom bollen, luta knäna mot bollen. Stöd med bägge händerna på bollen.
2. Rulla sakta över kroppstyngden på knäna och räta samtidigt upp överkroppen.
3. Stå kvar med rak överkropp och rak höft

För dig som inte riktigt klarar av denna övning kommer ett par tips till dig:

- Använd ett stöd till en början, t ex en stol framför bollen.
- Stå lite bredare isär med knäna och grensla bollen istället (ganska jobbigt för insida lår).
- Låt armarna vara utsträckta så att du lättare håller balansen.

Mer avancerat/variation

- Tätt ihop med knäna
- Håll händerna närmare kroppen
- Blunda
- Kasta en boll eller jonglera samtidigt som du balanserar.
- Använd t ex en hantel och flytta tyngdpunkten genom att svinga denna i olika riktningar.



www.QINOPraktik.se

Kompletterande övningar, Stabilitetsträning:



9, Grundövning - Bridge

3-6 veckor innan nästa övning.

Tid: 1-2 minuter per tillfälle (ca 20 lyft), 2-3 ggr per dag

Utförande:

Ligg platt på ryggen.

Spänn magmusklerna så att pubisbenet och bröstkorgen kommer närmare varandra, du ska inte puta med magen...

Lyft höften så att det går att dra en rak linje mellan knäna och axlarna.



OBS, Du ska lyfta höfterna med Mage och Sättesmusklerna

Tips: Tryck samtidigt in dina fingrar i din mage, så att du lär din kropp att det är här den ska jobba och inte i baklåren.

10, Slutgiltig övning - Heel march

Efter några veckor med grundövningen skall du nu utföra denna med mage och med rumpa, inte med baksida eller framsida lår. Om detta görs; fortsätt med grundövningen tills du arbetar med rätt muskler.

Du måste utföra grundövningen innan du går över på denna, annars får du inte ut något av övningen, du kommer helt enkelt att arbeta med "fel" muskler. Här försöker du lära kroppen utföra ett visst program.

Om du arbetar med fel muskler så är det bortkastad tid, då kan du lika gärna lägga patians.

Görs några veckor efter grundövningen, se ovan

Tid: 2-5 minuter per tillfälle, 1 gång per dag till 3-4 tillfällen per vecka.

Utförande:

Samma grundställning som grundövningen, fast denna gång skall du vara i "övre position", dvs rak linje mellan knä och axlar.

Du skall nu "gå" på plats.

- 1, Tyngden på vänster ben, böj höger som på bilden, Tyngdpunkten ska nu "flyttas" in över magen. OBS: medan du gör detta skall den andra höften ligga still. Du får inte sjunka ner med den mot golvet eller britsen. Denna rörelse, från början till slut tar ca 5 sek.
- 2, Byt ben, böj vänster ben, sjunk inte ner med höger höft.



Börja med att bara "gå" 1 gång per sida, sjunk sen tillbaka till britsen eller golvet.

Börja om - Gör steg 1 till "rak linje" (Utgångsposition) sen gå en gång per ben, sjunk ner igen, osv.

Bygg på antalet steg tills minst 10 st per sida kan göras utan att höftens position förändras.

Kom ihåg: Alltid ha magen spänd i positionen där den är sammandragen, dvs. pubisbenet är sammandraget mot bröstkorgen, denna spänning skall hållas hela tiden. Svanka inte ryggen, detta är mycket viktigt...

I denna övning är det motsatt rumpa och magen som skall lära sig arbeta tillsammans vid gång, dvs när du lyfter höger ben, så är det vänster rumpa och mage som måste samarbeta, annars faller höften.

En mycket svår övning som tar ett par veckor att lära sig, men en övning som kan ge otroligt mycket tillbaks.

Alla borde göra denna övning, även de som inte har ont.



www.QINopraktik.se

11, Stabilitet av Gluteus Medius muskeln



GÖRS AV GRAVIDA OCH DE SOM LIDER AV FOGLOSSNINGSSMÄRTOR

Mycket viktig att denna muskel fungerar eftersom den stabiliserar bäckenet vid gång.

Utförande:

Ligg på sidan. Stöd på armbåge se bild. Var noga med att den är en **rak linje mellan axlar och knän**. Du ska **INTE** vara böjd i höften.

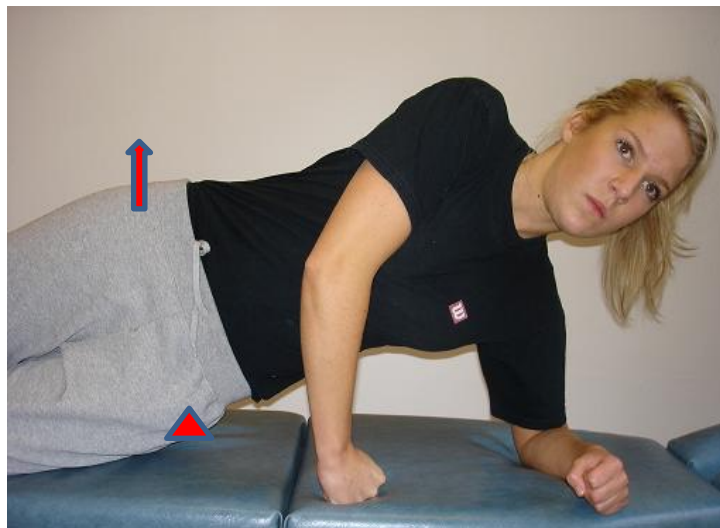
Lyft nu upp höften ca 3 cm.  Du arbetar nu med Gluteus medius muskeln  som ligger ner mot underlaget.

När du gjort detta ca 5-6 gånger bör det "bränna" lite i denna muskel.

Lyft inte höften för högt, då kopplar du in andra muskler.

Antal repetitioner: Börja med 10 per sida och dag, bygg upp till 20 per sida och dag. Kombinera denna med träning på till exempel gymmet.

Kom ihåg att du kanske inte behöver göra vissa övningar därför är det bättre att komma till oss för att få skraddarsydda övningar för just dig.



www.QINopraktik.se

Pennan:



Denna övning skall kombineras med:
Dra med gummibandövningen och
Pilatesbollsövningen.

Tid: 2-8 minuter
Plats: På golvet (pilatesmatta)
Frekvens: 2-3 ggr per vecka.

Instruktioner: Håll en penna i ena handen. Lyft armarna rakt fram. Böj upp överkroppen, se ner i marken, bild 1. Håll huvudet rakt.

Flytta nu isär armarna som bild 2 visar.

Fortsätt tills du inte kan komma längre (bild 4), vrid då armbågarna så att du kan komma ännu längre.

När du kommer in bakom ryggen, byt hand på pennan, gå tillbaka på samma sätt.

Tidsangivelser:

Det ska ta ca 60 sekunder från position 1 till position 5 och sen 60 sekunder tillbaka också

Mer avancerat variant:

Ligg på mage på en pilatesboll och gör övningen.



Bild 1



Bild 2

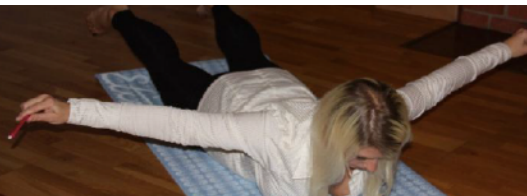


Bild 3



Bild 4



Bild 5



Styrketräning



När det gäller styrketräning menar vi inte att du skall gå på gym, äta en massa proteiner och se ut som en "Belgian blue" tjur. Nej, vi menar att du skall träna de muskelgrupper som är inhiberade (kan ej jobba eller jobbar för dåligt).

Ett exempel på detta är att träna musklerna mellan skulderbladen för att förhindra att axlarna dras framåt av för starka bröstmuskler.

Förhindra framåtroterade axlar.

Dessa övningar bör göras ofta, de har som uppgift att förhindra framåtroterade axlar vilket leder till trötthet och smärta mellan skulderbladen, nacksmärta, axelsmärta, huvudvärk etc etc.

- 1, Köp Gummiband
- 2, Haka i gummibandet i t ex ett handtag eller liknande.
- 3, Backa så att gummibandet spänns
- 4, Dra gummibandet mot dig. Överarmarna ska nu vara parallella med golvet. (90°).

Se bild 1.

5, Dra nu gummibandet så att det är 45° vinkel i axeln. Se bild 2

6, Dra sedan gummibandet så händerna nu dras mot magen. 0° vinkel i axeln.

Se bild 3.

Du kan börja med att göra 10 st per "vinkel" (90°, 45° och 0°) per dag.

Bygg upp till att du kan göra minst 30 repetitioner per dag. Kan kombineras med träning på gymmet.

Dessa övningar skall kombineras stretching av främre bröstmuskulaturen, Se detta avsnitt.

OBS: Du får absolut INTE träna bröstmusklerna, inte ens armhävningar är att rekommendera till en början.

Om ca 6 månader kan du sakta börja träna bröstmusklerna igen, då med förhållandet 1:3 (1 bröstpass - 3 ryggpas)

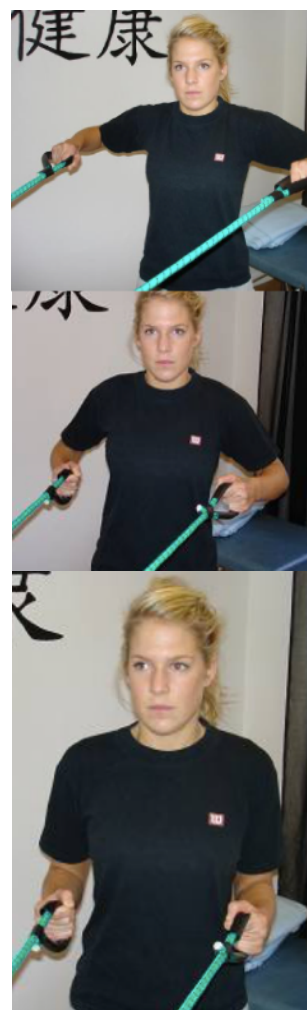
Vid besök till oss får du specialövningar för just din kropp, men här kommer några fler råd.

På gymmet:

- Träna ryggmuskler mycket mer än bröstmuskler (ratio 3:1).
- Vid magmuskelträning: lås INTE fast fötterna (då tränas höftböjaren).
- Träna mycket rumpa.
- Stretcha mellan varje övning och stretcha mycket efter tränad muskelgrupp.
- Träna höftböjaren så lite som möjligt.
- Träna med fria vikter så att du också tränar stabilitet och koordination.

Hemma:

- Träna m sklerna mellan skulderbladen. Använd gummiband. Träna detta minst vid tre tillfällen per vecka.
- Variera också vinklarna du drar gummibandet. Se ovan.
- Stretcha framsida på bröstet (och höftböjare) ofta.
- Vid magmuskelträning: lås INTE fast fötterna (då tränas höftböjaren) och använd inte ett hjul eller liknande redskap för magträning (om du inte är stark nog för dessa övningar).



www.QINOpraktik.se