



Råd och övningar för patienter med osteoporos = benskörhet

Rätt hållning kan förebygga överbelastning på muskler och leder.



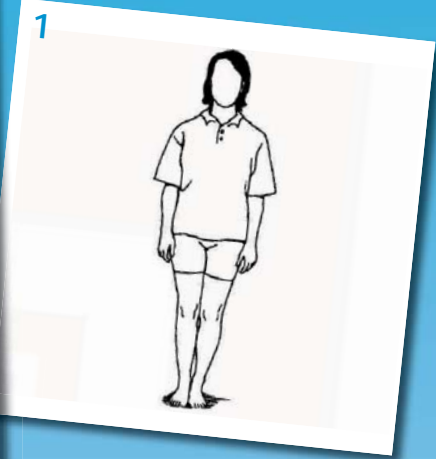
Råd och övningar

1 Stå så rak som möjligt. Håll in hakan (utan att böja fram huvudet), dra axlarna bakåt, lyft upp bröstpartiet och dra in magen. Översträck ej knäna och låt kroppstyngden vila över mellanfoten.

Undvik framåtböjning av ryggen. Böj inte i midjan utan böj i höft- och knäleder. Undvik att lyfta tunga föremål! (Använd alltid stödjande lågklackade skor med mjuk sula)

2 Sitt på en stol som ger bra stöd för din rygg. Om du sitter vid ett bord, ställ stolen nära bordet så att du inte behöver böja dig framåt.

Motion i form av promenader rekommenderas, gärna 30 minuter/dag!



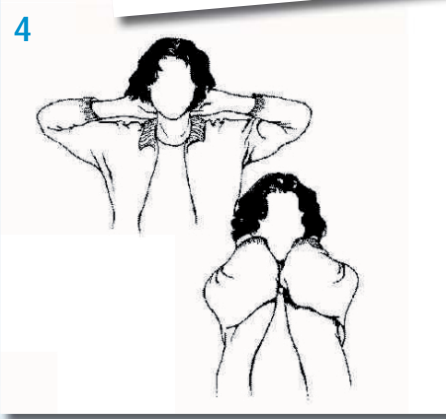
Utför alla övningar försiktigt och mjukt! Undvik ryck – ingen rörelse får ge smärta!

3 Stå med fötterna en bit ifrån en vägg. Böj lätt i knäna och försök att hålla ryggen så rak som möjligt. Lägg ev. en liten kudde som stöd i ländryggen eller vid behov i nacken.

Glid upp utmed väggen respektive glid ned. **Obs:** hela tiden med rak nacke och rygg! Utför övningen 3-5 gånger. (**Obs:** undvik att böja knäna till rät vinkel)



4 Sträck på rygg och nacke och håll in hakan. Sätt händerna bakom nacken. Tryck händerna statiskt mot huvudet samtidigt som armbågarna förs bakåt och skulderbladen dras samman. Håll kvar spänningen 3-5 sekunder, vila 3 sekunder. Upprepa övningen 5-10 gånger.



5



5 Stå med rak rygg, håll in hakan (gör "dubbelhaka") med bibehållen rak nacke. Knäpp händerna bakom ryggen. Håll armbågarna raka och dra armarna bakåt utan att ryggen ändrar läge. Håll kvar spänningen 3-5 sekunder, vila 3 sekunder. Upprepa övningen 5-10 gånger

6 Stå vänd mot en vägg. Håll nacken rak. Sträck upp armarna med stöd av väggen, så långt du kan. Glid tillbaka ned. Upprepa övningen 3 gånger.

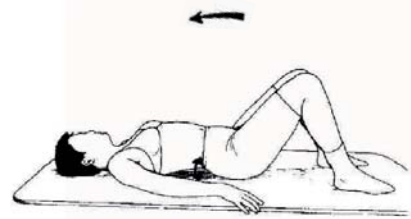
7 Sitt på en stol (utan ryggstöd). Sitt med rät vinkel i knäna och hela foten mot golvet och låt kroppstyngden vila på sittbensknölar. Sitt med stabil rygg och lyft upp bröstkorgen och sträck på nacken (hakan lätt indragen). Håll armbågarna i rät vinkel och dra armarna bakåt med några sek kvarhåll. **Obs:** tänk på hållningen, ryggens läge får inte ändras! Upprepa övningen cirka 10 gånger: Du kan fästa ett elastiskt band framför dig om du vill ha ett lagom motstånd då armarna dras bakåt.

8a Ligg på rygg med böjda höfter och knän och hela foten mot underlaget. Spänn magmuskler ("dra in magen") och skinkor, så att svanken pressas ned mot underlaget. Håll kvar spänningen cirka 5 sekunder. Andas lugnt hela tiden. Upprepa övningen 5-10 gånger.

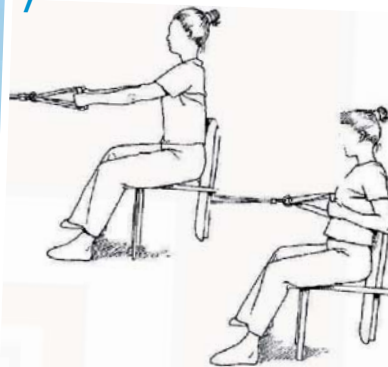
8b

Ligg på rygg med rät vinkel i knäna. Fatta tag med händerna i knäveckan. Spänn magmuskeln och dra upp benen i riktning mot bröstkorgen. Håll kvar 3-5 sekunder. Sänk ned benen långsamt med hjälp av armarna. **Obs:** håll ryggen stabil mot underlaget hela tiden! Övningen kan göras utan armarnas hjälp. Upprepa övningen 5-10 gånger.

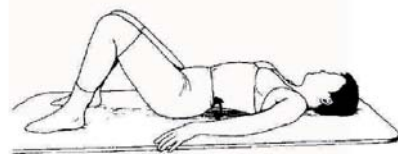
8b



7



8a



9

Ligg på magen med stor kudde under magen och armarna utefter sidan. Dra ihop skulderbladen, håll in hakan (rak nacke) och lyft överkroppen en liten bit från underlaget. Håll kvar 3-5 sekunder. **Obs:** benen får inte lyfta! Vila 3-5 sekunder och upprepa övningen 5-10 gånger.

9

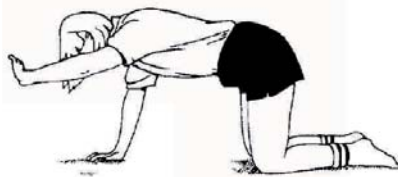


10a

Stå på händer och knän. Håll ryggen rak och stabil.

Sträck fram en arm så nära huvudet som möjligt och håll kvar 3-5 sekunder. Växla arm och upprepa övningen 5 gånger med varje arm.

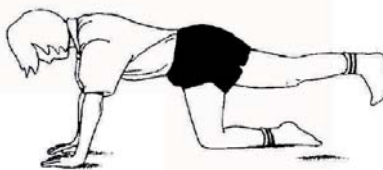
10a



10b

Sträck ett ben bakåt och håll kvar i sträckt läge 3-5 sekunder. Växla ben och upprepa övningen 5 gånger med varje ben.

10b

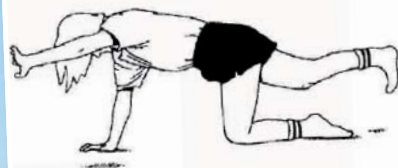


Om du klarar av de föregående övningarna (10a respektive 10b), så kan du fortsätta med övning 10c.

10c

Sträck ett ben bakåt och sträck samtidigt motsatt arm framåt (sträck i diagonal) och håll kvar 3-5 sekunder (med ryggen stabil). Vila och upprepa övningen i ny diagonal (ett ben och motsatt arm). Utför övningen 5-10 gånger i respektive diagonal.

10c



11

Balansen tränas till exempel genom att stå på ett ben. Fixera en punkt framför dig och försök att hålla balansen 30 sekunder.

Lycka till med träningsprogrammet!

Senaste information Rehab Väst webbplats:
www.lio.se/Narsjukvard/Rehab-Vast

Kontaktperson: _____

Telefonnummer: _____