

Aktivering av musculus transversus abdominis, "buklåset"

Enklast "hittar" patienten om han/hon ligger på rygg med böjda knän. Palpera några centimeter medialt om SIAS. Be patienten dra in magen med måttlig kraft nedanför naveln, men utan att spänna under revbensbågen. Andningen ska vara lugn och gluteerna avspända.

Om patienten har svårt att hitta musculus transversus abdominis kan följande göras:

- Om patienten aktiverar hela bukmuskulaturen. Dra in nedre magen, behåll kontraktionen och dra ett djupt andetag så luften går ända ned i magen, blås ut och slappna av längre upp på magen. Släpp till sist kontraktionen av nedre magmuskulaturen.
- Ryggliggande med böjda knän. "Sug" in magen. Tänk dig att du drar knäna mot bröstet (fötterna lyfts inte från underlaget).
- Kontrahera först bäckenbotten, fortsatt sedan litet längre uppåt med musculus transversus abdominis.
- Fyrfotaläge. Lyft upp magen nedanför naveln mot ryggraden utan att kroppen rör sig.
- I stående. Uppmana patienten att "koppla på" buklåset inför varje ansträngning i det dagliga livet. Utför aktiviteten och slappna av efteråt. Det är inte meningen att man ska gå med spänd bukmuskulatur hela dagen.