

Träningsprogram 2 – 4 veckor efter diskbråcksoperation i ländryggen

2-4 veckor efter operationen är det dags att stegra träningen för att öka stabiliteten i ryggen. Gör övningarna 2 gånger/dag.

1. Ligg på rygg med böjda ben. Knip med skinkorna och pressa upp höften.
10-20 reps x 2-3 omgångar.



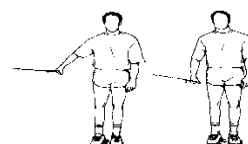
2. Ligg på mage. Spänn ryggen och rumpan och lyft ena benet sakta upp mot taket. Växla ben.
10-20 reps x 2-3 omgångar.



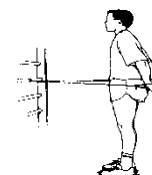
3. Sitt rak i ryggen. Spänn magen. Pressa ena foten ner i golvet, lyft den andra några centimeter. Håll överkroppen stilla. Växla ben.
10-20 reps x 2-3 omgångar.



4. Stå rak i ryggen. Spänn rygg och mage. Dra med rak arm ner mot höften. Släpp sakta tillbaka. Håll kroppen stilla.
10-20 reps x 2-3 omgångar.



5. Stå rak i ryggen. Spänn rygg och mage. Dra bakåt med båda armarna samtidigt. Håll kroppen stilla.
10-20 reps x 2-3 omgångar.



6. Stå rak i ryggen. Spänn rygg och mage. Dra växelvis bakåt med armarna. Håll kroppen stilla.
10-20 reps x 2-3 omgångar.

