



Specifik rehabträning och stretchprogram för patienter med lower cross syndrom (ländrygg- och bäckenbesvär)

Muskelgrupper som ska tränas för att stärka bäckenkorsetten är huvudsakligen (Hamstrings-Gluteus maximus-Rectus abdominis)

Framtaget av Leg. Chiropraktor Christer R. Sahlberg

Alla övningar utförs variationen mellan träningspassen beroende på dagsform med 2-3set x10-20 rep och med vikter anpassad så att detta kan utföras extremt strikt i den negativa excentriska träningsfasen. Antal träningspassen utförs 2 ggr/vecka med minst 2 dagars vila mellan passen, träningstiden bör aldrig överstiga Max 1timma/pass inkl Stretching.

Initial uppvärmning:

Cykla tex 5 - 10 min valfritt pulshöjande intensitet med Stretching av aktuell muskelgrupp samt uppvärmning med lätta vikter före varje redskapsövning.

Dag 1 program

Dag 1 och 2

Leg curl sittande alt liggande

Att tänka på;

Sträck ut knäleden.

Håll fotlederna avslappnade för att koppla ur vadmuskulaturen.

Inställning: _____ Vikt: _____

Dag 1

Sittande benpress

Att tänka på;

Vid böjning mer än 90 grader så belastas knäleden mer samt även bakre lår- och skinkmuskulaturen. Var noga med att ej vicka bäcken-ländryggen i flexion i slutrörelsen! Patienter med diskproblematik ska vara extremt noga med detta.

Andas in på vägen ner i övningen och ha buktryck på vägen upp.

Placera fötterna långt upp på fotplattan och något utåtvinklade.

Inställning: _____ Vikt: _____

Dag 2

Multihip (stående bakåtpress med benet)

Att tänka på;

Spänn magmusklerna vid press av benet bakåt så att ländryggen stabiliseras.

Forcera ej benet bakåt i rörelsen så du ej roterar bäckenet. **Close Kinetik Chain.**

Rotera ut benet något i höftleden i slutrörelsen vilket engagerar sätesmusklerna mer.

Inställning: _____ Vikt: _____

Dag 1 och 2

Leg extension

Att tänka på;

Böj knäleden mer än 90 grader för att benmusklerna ska aktiveras max, rotera underbenet utåt i rörelsen vid knäproblematik för aktivering av vastus medialis.

Inställning: _____ Vikt: _____

Dag 2 program

Ryggresningar alt omvänd ryggresning

Att tänka på;

Ha dynkanten jäms med höftkanterna= för träning av X ryggen.

Böj aldrig ryggen mer än 60 grader. = halvvägs i rörelsen!

Översträck aldrig ryggen vid tillbakarörelsen= max rak rygg dvs horisontellt med golvet!

Dag 1 och 2

Sit ups. Situps på bräda eller situpsmaskin. Att tänka på; Lås ej fast benen vid bräda och ligg plant samt lyft skuldrorna helt från golvet och tryck/rulla ihop magen max utan att anstränga ryggen. Försök att inte spänna nacken.

Alternativ: höftlyft om patienten ej har nackbesvär.

Dag 1 och 2

Stretchteknik

Utförande:

Töj ut aktuell muskel till det stramar. Spänn emot i rörelsen med bibehållen ställning i ca 8 sek. Slappna av. Töj ut o.s.v.

I slutläget efter 3-4 repeterande tøjningar så håll kvar minst en halv minut.

Iliopsoas (höftböjaren) två varianter

Gluteu Medius (sneda sätesmuskulaturen)

Hamstrings (lårets baksida)

Piriformis (utåttrotatorer i höften) utförs över bänk

Latissimus Dorsi (breda ryggmuskeln)

Träning av andra muskel grupper med dessa rehabprogram samma dag

Rehabiliteringsprogrammen kan kombineras med träning av andra muskelgrupper och även vid

samma träningstillfälle. Då skall rehabiliteringsprogrammets övningar alltid göras först, den aktuella träningsdagen

