

Rundning av ryggen

Vid ryggsmärta uppmanas man ibland att undvika att vrida ryggen. Det hjälper dock inte att behandla besväret. Att runda ryggen hör till de normala rörelserna i ryggen och att undvika sådana rörelser kan orsaka en känsla av obehag. Att långsamt ge efter för rörelsen underlättar vid plötslig smärta och möjliggör en normal rörelse.

Övning 1:

Lyft knäna mot bröstet liggande på rygg.
Krama knäna och känn hur det drar i ryggen.

Slappna av i händerna och upprepa rörelsen.



Övning 2:

Sitt på en stadig stol med fötterna något isär.
Böj huvudet och överkroppen långsamt framåt och för händerna ner längs benen.

Gå tillbaka till utgångsläget och upprepa rörelsen.



Övning 3:

Stå i höftbredd med något böjda knän.
Böj huvudet och överkroppen långsamt framåt och för händerna ner längs benen.

Gå tillbaka till utgångsläget och upprepa rörelsen.

