

Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Övning 1

Muskelmobilisering.

Sträck upp foten mot taket tills du känner en dragning i benet. Böj foten mot ansiktet, samtidigt som du böjer huvud mot bröstkorg.

(Det går att använda en pinne istället för händer).



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

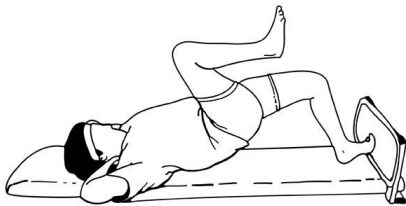
Övning 2 Släpp efter från övning 1.

Upprepa övning 1 och 2, 10 gånger.



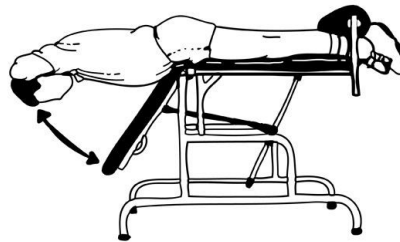
Copyright © bo dnyfo

Fäll överkroppen framåt med rak rygg och näsan rakt över tårbenet, bäckenet tappar framåt och sittbensknölarorna rör sig uppåt. Ska strama på lårets baksida.



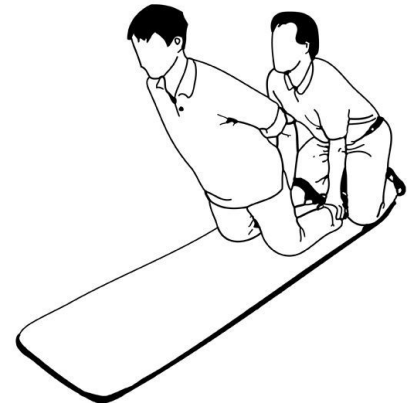
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Träning. Bäckennyft med samtidig uppdragning av andra benet.



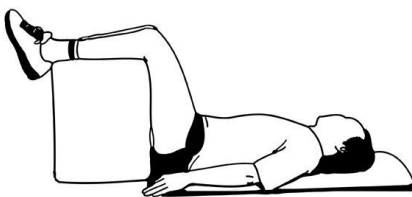
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Träning med båda benen eller med det skadade benet. Spänn magen och pressa ned skinkan. Rulla därefter upp ryggen till vågrät position. Rulla ned igen.



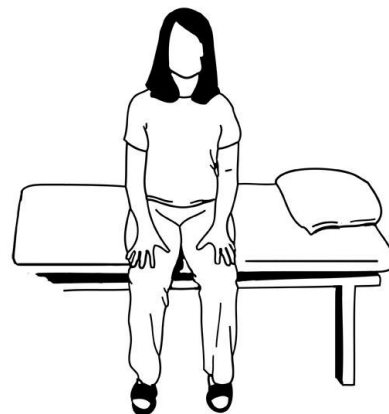
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Träning. Fäst fötterna. Fall framåt med raka höfter, så långt det går och tillbaka igen.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Ligg i psoasställning för att låta hamstrings vila. Massera 2-3 min vid muskelfäste, dagligen.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Sittande på golvboll och massera muskelfäste dagligen 2-3 min.

Lycka till!
Sjukgymnast
Johanna
Tel. 24 56 08