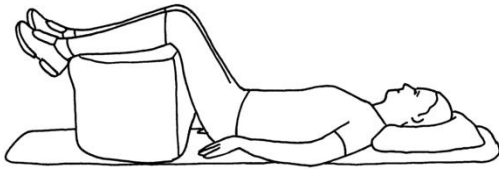


Det är viktigt att du rör på dig i ditt dagliga liv. Undvik att bli sängliggande. Kombinera rörelser, promenader och vila i lagom dos. Om någon övning ökar besvären så vänta med att göra den.



1. Viloposition

Viloställning för ryggen.



2. Liggande på magen

Ligg på mage. Vrid huvudet till den ena sidan och placera armarna längs sidan. Ta några djupa andetag och försök att slappna av helt i rygg- och sätesmuskulaturen.



3. Grundspänning

Ligg på rygg med böjda ben. Aktivera den nedre och djupaste delen av magmuskulaturen genom att försöka dra in naveln. Håll aktiveringen 3 sekunder, slappna av. Upprepa.



4. Förflyttning i och ur säng

Böj upp benen och rulla över på sidan. När benen förs ut över kanten, skjuter du ifrån med handen och stöttar dig på armbågen. Pressa ifrån mot madrassen och kom upp till en sittande position. När du lägger dig utför du momenten i omvänd ordning.

5. Uppresning från stol

Spänn magen, luta dig framåt med rak rygg stötta med händerna på låren vid behov. Res dig upp genom att trycka ifrån med benen. Sätt dig ned med bibehållen rygghållning och god kontroll.