

Råd och övningar vid ryggbesvär.

- Vid akuta smärtor, prova att kyla ner det ömma området med is, max 10 min. Lägg en handduk mellan isen och huden. Kan upprepas varje timme första dygnet, avbryt vid obehag.
- Vila emellanåt men försök också att vara i rörelse. Promenera om du kan, gärna kortare etapper. Tänj och sträck enligt övningarna på baksidan. Övningarna kan göras 2-3 gånger om dagen. Alla övningar skall göras försiktigt och långsamt, vid smärta eller obehag avbryt övningen.
- Undvik det som gör ont, alltså inget sittande, böjande eller lyftande den närmaste tiden.
- Du kan själv påskynda läkningsprocessen av din rygg genom att försöka slappna av och att följa ovanstående råd.
- Efter behandlingen kan du känna en viss ökad ömhet i ryggen och du kan även känna dig lite trött det första dygnet.
- Vid eventuella oklarheter eller frågor går det bra att ringa.

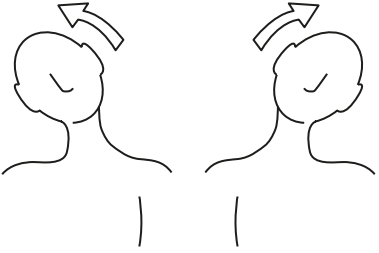
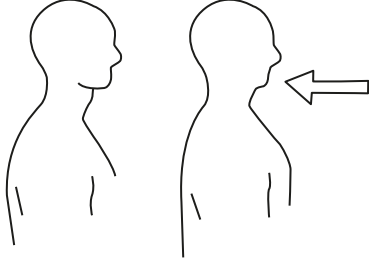
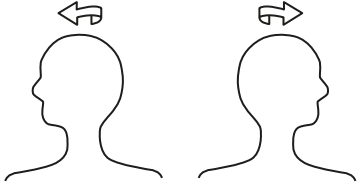
KIROPRAKTOR KLINIKEN LAURIN

LEDAMOT AV: LEGITIMERADE KIROPRAKTORERS RIKSORGANISATION

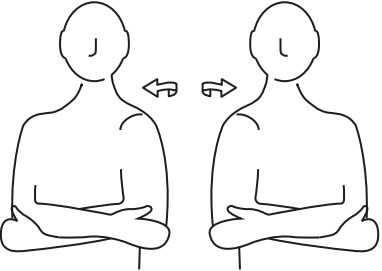
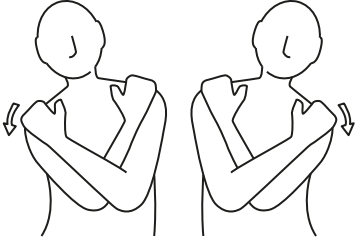
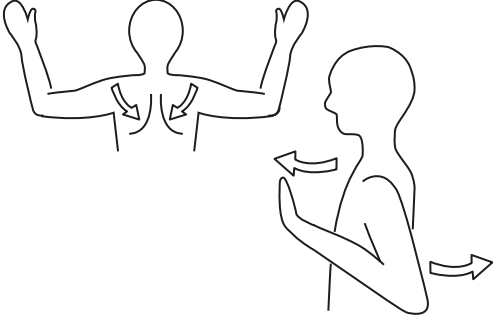
Dammfrivägen 63, 217 63 Malmö • info@kiropraktorlaurin.nu

Tel: 300 314 • [onlinebokning: www.kiropraktorlaurin.nu](http://www.kiropraktorlaurin.nu)

ÖVNINGAR FÖR HALSRYGGEN

 <p>Böj huvudet långsamt åt vänster sida. Tillbaka. Vila. Böj sedan långsamt åt höger sida.</p>	 <p>Dra in hakan och gör en "dubbelhaka", utan att böja huvudet framåt. Håll i denna ställning i ca 15 sekunder och vila en stund, innan du upprepar övningen.</p>	 <p>Vrid huvudet långsamt åt vänster. Tillbaka. Vila. Vrid sedan långsamt åt höger.</p>
--	---	--

ÖVNINGAR FÖR BRÖSTRYGGEN

 <p>Rotera överkroppen med armarna korslagda och händerna mot armbågarna. Först långsamt åt vänster. Tillbaka. Vila. Sedan långsamt åt höger.</p>	 <p>Lägg armarna i kors över axlarna. Böj överkroppen långsamt åt höger. Tillbaka. Vila. Böj sedan långsamt åt vänster.</p>	 <p>Skjut fram bröstet, pressa armarna långsamt bakåt.</p>
---	---	---

ÖVNINGAR FÖR LÄNDRYGGEN

 <p>Ligg på sidan. Böj övre benet, behåll undre benet rakt. Lägg undre armens hand på knät och tyng nedåt, låt andra armen vila utsträckt bakåt. Upprepa på andra sidan.</p>	 <p>Ligg på rygg. Ta tag om knät. Dra knät långsamt upp mot bröstkorgen. Upprepa med andra knät.</p>	 <p>Sätt upp ena foten mot en bordskant. Gunga/tryck höftpartiet långsamt fram mot bordet. Låt hela kroppen följa med utan att böja ryggen. Upprepa med andra foten.</p>
---	---	---

Upprepa övningarna 3-5 gånger, 2-3 gånger/dag.
Alla övningar ska göras mjukt och försiktigt. Vid obehag avsluta övningen.

KIROPRAKTOR KLINIKEN LAURIN

LEDAMOT AV: LEGITIMERADE KIROPRAKTORERS RIKSORGANISATION

Dammfrivägen 63, 217 63 Malmö • info@kiropraktorlaurin.nu

Tel: 300 314 • onlinebokning: www.kiropraktorlaurin.nu