



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. Kiropraktor Chris Sahlberg

Alla övningar utförs variationen mellan tränings passen 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

Inställning: _____ **Vikt:** _____

Att tänka på;

Sträck ut knäleden.

Håll fotlederna avslappnade för att koppla ur vadmuskulaturen.

Dag 1

Sittande benpress

Inställning: _____ **Vikt:** _____

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 utåtinklade.

Dag 2

Multihip (stående bakåtpress med benet)

Inställning: _____ **Vikt:** _____

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.

Dag 1 och 2

Leg extension

Inställning: _____ **Vikt:** _____

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.

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 töjningar 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 träningsstillfälle. Då skall rehabiliteringsprogrammets övningar alltid göras först, den aktuella träningsdagen*