

# RYGTRÆNING SOM FOREBYGGELSE AF RYGBESVÆR

**Lider du af tilbagevendende lændeproblemer og vil du gerne selv gøre en indsats for at forebygge generne?**

Flere undersøgelser har vist, at man mister funktionen af de dybe stabiliserende "korsetmuskler" omkring lænderyggen efter bare en episode med ondt i ryggen. Efterfølgende kan bare små forkerte bevægelser forårsage ondt i ryggen. Den manglende funktion kan være forklaringen på, at mange med et lændehold får tilbagefald indenfor 1 år. Undersøgelser har da også påpeget, at man ved at lave stabiliserende øvelser kan nedsætte risikoen for tilbagefald betydeligt. De stabiliserende øvelser giver samtidig mulighed for at bedre den daglige funktion af lænd og bækken.

## Selvtræning

**– Det er svært at få folk til at træne ryggen**

Mange er meget interesserede i rygtræning og får også lavet et øvelsesprogram. Ofte sker der det, at programmet samler støv på hylden, og man glemmer at lave øvelserne. Er man sportsaktiv og har brug for lændøvelser har jeg som kiropraktor bedst erfaring med at lave et program, som kan passes ind i opvarmning forud for sportsaktivitet, hvad enten det er løb, fodbold eller folkedans. På den måde er der faste rutiner for hvornår man træner ryggen og det fungerer langt bedre for patienterne.



Er du en af dem, med god disciplin, som får lavet øvelser regelmæssigt, vil det ofte kunne anbefales at få revideret øvelsesprogrammet. Mange af de gamle klassiske øvelser er gode, men ligesom indenfor alt andet er der også sket udvikling inden for rygtræning. Ud fra dine symptomer og sygehistorie vil man kunne vurdere om der er brug for flere eller nye øvelser.

## Holdtræning

**– Motion på recept giver unikke muligheder**

Da folk ikke altid har disciplin til at træne selv, er det vigtigt at køre nogle strukturerede længevarende forløb. Ligesom en slankekur er det først sjovt den dag man er rykket fra A til B. Træning kræver tid før effekten kan måles og mærkes. Derudover skal øvelserne indlæres, tilpasses til den enkelte og udvikles over tid. I denne situation er et holdforløb at anbefale. Gennem motion på recept kan man have små hold med veluddannet personale, så der er tid til den enkelte. Stabilitetstræning foregår på de store bolde, samt gulvøvelser og er velegnet til folk i alle aldre. Forløbene kører typisk over 3 måneder. Det er receptpligtigt, så det kræver en recept fra egen læge. Dette gør, at der er mindre egenbetaling. Det øger også kravet til at yde en ekstra indsats da alle forløb afsluttes med en tilbagemelding til egen læge.

*Henrik Frederiksen, Kiropraktor*

## De nye hold 2008

Eftermiddagshold opstart april 2008:  
Mandag og torsdag 16.30 – 17.30

Formiddagshold opstart snarest:  
Onsdag og fredag 9.00 – 10.00

Egenbetaling: Kr. 1.200,-

Se mere på [www.retryg.dk](http://www.retryg.dk) eller ring på tlf. 9742 7700



Bruno Christiansen · John B. Madsen · Henrik Frederiksen

*Kiropraktisk klinik  
Holstebro*

## Kiropraktisk Klinik

Skivevej 28 7500 · Holstebro · Tlf. 9742 7700  
[www.retryg.dk](http://www.retryg.dk)

Mandag og torsdag kl. 10.00 – 18.00  
Tirsdag og onsdag kl. 8.00 – 15.00  
Fredag kl. 8.00 – 16.00