

Hjemmeøvelser for prolaps



Hva kan jeg gjøre selv? Dette er et spørsmål vi ofte får når den smertefulle prolapsen er et faktum.

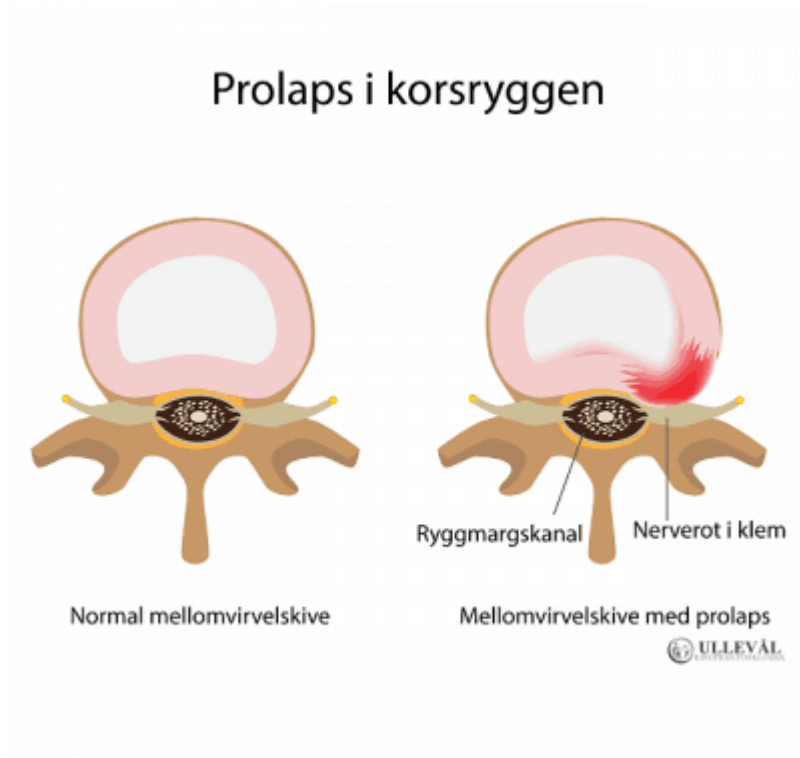
Egentrening og Retningsbaserte øvelser for prolaps.

I tillegg til behandling for å myke opp i vevet bruker vi å råde ryggpasienten til å være så aktiv som mulig. Jeg bruker å råde pasient til å gå korte, men hyppige turer. Dette er aller best i terreng da dette både styrker og mobiliserer den dype kjernemuskulaturen som støtter ryggen din. De aller fleste ryggpasienter føler at smertene er litt mindre plagsomme og intense når de går og beveger seg rundt. Har man ikke tilgang på terreng i nærheten anbefaler jeg tur på grusvei. Lange turer på asfalt er ikke å anbefale. Det harde underlaget ser ut til å heller irritere ryggplagene i stedet for å lindre.

Men i disse vintertider er det hverken lett å få tilgang på terreng eller grusvei og da bruker jeg å råde til øvelser man kan gjøre hjemme på stuegulvet. Noen enkle slike øvelser er McKenzie-øvelser eller best kalt retningsbaserte øvelser.

Dette er øvelser som er vel utprøvd gjennom forskning og har gode resultater ([1](#)). Når dette er sagt så er det ikke slik at det er et enkelt øvelseprogram for korsryggplager. Korsryggplager og spesielt skiveprolaps kan være komplekst og må ivaretas fra flere sider. Disse øvelsene er spesielt tilpasset prolaps i korsryggen er designet for å avlaste nerverotsirritasjoner. Altså avlaste de strukturene som lager smerter ned i beina. Ingen skiveprolaps er like og det er viktig at du kun gjør de øvelsene som avlaster dine plager. Gjør du motsatte øvelser kan du i verste fall gjøre smertene

verre.



McKenzie-øvelser eller retningsbaserte øvelser ble utviklet på begynnelsen av 1980-tallet av Robin McKenzie. I dag blir denne typen øvelser ofte kalt Mckenzie-øvelser. Men retningsbaserte øvelser er egentlig et mer betegnende navn og dette blir stadig mer brukt i dagligtale. McKenzie designet disse øvelsene som forslag til øvelser for ulike subgrupperinger av korsryggpasienter. Man hadde erfart at en øvelse ikke kunne brukes på alle pasienter. Årsak til korsryggplager er mange og derfor er også innfallsvinkel til behandling og øvelser mange (2).

Hvordan utføre øvelsene uten å påføre videre skade?

Øvelsene er lette å gjøre og tanken er i hovedsak at du skal gjøre det motsatte av det som gir deg smerter. Prøv deg gradvis frem og ikke gjør for mye. Som sagt så kan feil øvelser irritere ryggplagene dine. Er du veldig usikker

anbefaler jeg å ta kontakt med en terapeut som kan guide deg i hvilke øvelser som er best for deg. Men hovedtanken er altså at du skal gjøre øvelsen i motsatt retning av det som er smertefullt for deg.

Når du har fått skikkelig tak i øvelsene kan de på sikt være med på å forebygge ryggplagene dine. Den største utfordringen for mange er nok å sette av tid til å fortsette med øvelsene når de ikke lenger kjenner på de daglige smertene.

Retningsbaserte øvelser.

Nedenfor finner du alle øvelsene beskrevet. De skal utføres såkalt progressivt. Med det mener man at du skal begynne forsiktig og så gradvis progressere bevegelsen og deretter progressere i stegene. Bevegelsene skal gjøres kontrollert og sakte. Bruk gjerne pusten- pust rolig inn og ut når du gjennomfører bevegelsen. Til å begynne med kan du gjøre øvelsene noen ganger. Etter hvert kan du jobbe deg opp mot å gjøre de 10x3 ganger for dag, men ta dette gradvis. Husk igjen at du skal gjøre øvelser som er den motsatte bevegelsen av det som gir deg smerter.

1. Bakoverbøying: Når du har smerter i ryggen eller nedover i beina når du bøyer deg fremover.

Steg 1: Ligg på magen og jobb deg oppover på albue.



Steg 2: Ligg på magen og jobb deg oppover på albue og deretter opp mot å støtte deg på håndflatene.



Steg 3: Stående bakoverbøy. Stå rett opp og ned, sett hendene i korsrygg og bøy overkropp kontrollert og gradvis bakover mens du kikker oppover. Ikke la hodet falle bakover. Dette kan overbelaste nakken. Jeg bruker å si at du skal se mot der veggen møter taket.



2. Fremoverbøyning: Når du har smerter i rygg eller nedover beina når du lener deg bakover.

Steg 1: Ligg flatt på ryggen på gulvet med bøyde kne. Et godt alternativ her er å ligg på ryggen med hofterledd og kneledd i 90graders vinkel og med tykklegg og føtter hvilende på en stol.



Steg 2: Ligg på ryggen og ta kne opp mot brystet. Når du har funnet posisjonen kan det være fint å vugge litt kontrollert frem og tilbake.



Steg 3: Sitt på en stol og len deg fremover slik at hodet hviler mot knærne. Du kan gjerne hvile litt sånn, men prøv og å gjenta bevegelsen slik at du beveger deg kontrollert opp og ned.



Steg 4: Stå rett opp og ned og rull virvel for virvel fremover slik at du til slutt kan ta mot gulvet. Gjenta øvelsene kontrollerer.



3. Sidebøy: Når du har vondt i ryggen eller nedover i beina med sidebøyning. Merk deg her at du skal gjøre øvelsene til motsatt side av den bevegelse som gir deg smerter.

Steg 1: Sitt godt plassert, rett i ryggen litt fremme på setet på en stol. La armene henge rett ned. La fingertuppene lede an og bøy deg gradvis og kontrollert over til den smertefrie siden. Ofte vil en kjenne en tøyende følelse på motsatt side i ryggen. Beveg deg så kontrollert tilbake til utgangsposisjon. Alt skal skje i en lang, kontrollert bevegelse. Unngå å henge over til siden.

Steg 2: Stå rett opp og ned. La fingertuppene igjen lede an i det du gradvis og kontrollert bøyer deg over til den smertefrie siden og deretter til utgangsposisjon. Også her skal det være en lang og kontrollert bevegelse.

4. Når du har vondt i ryggen med bevegelse til siden. Denne øvelsen kan være litt vanskelig å få til til å begynne med, men kan være en fin tilleggsøvelse for de med smerter ved sidebøy.

Steg 1: Sitt godt plassert på en stol. Rett i ryggen og begge beina godt plassert i gulvet. Tenk deg at du skal skyve overkroppen til siden mens baken sitter igjen på stolen. Man vil kanskje klager en sideforskyvning med 2-5 cm. Også her skal det være i en lang og kontrollert bevegelse.

Steg 2: Stå rett opp og ned. Skyv overkroppen til siden uten å bevege hofte og bein. Igjen, dette er ikke en stor bevegelse og man vil nok maks klare 2-5 cm forskyvning eller translasjon av overkroppen i forhold til underkroppen. Gjenta øvelsen sakte og kontrollert.

Et alternativ her er en versjon av stående sideplanke. Da står du 20- 30 cm, sidestilt inntil en vegg. Len skulder og overkropp inntil veggen. Jobb med å bevege hofte/underkropp bort fra veggen. Bruk myke og kontrollerte bevegelser.



Ofte er det lettere å tilrettelegge og vise øvelser i praksis enn å beskrive dem. Men mitt råd er å prøve seg frem. Ta seg litt tid i lag med kroppen sin, kjenne på hvordan ryggen beveger seg og bruke pusten kontrollert. Så vil en raskt lære mer om sin egen kropp og ryggsmarter. Har du spesielle utfordringer eller spørsmål anbefaler jeg deg til å ta kontakt så kan vi være behjelpelig med dette.