

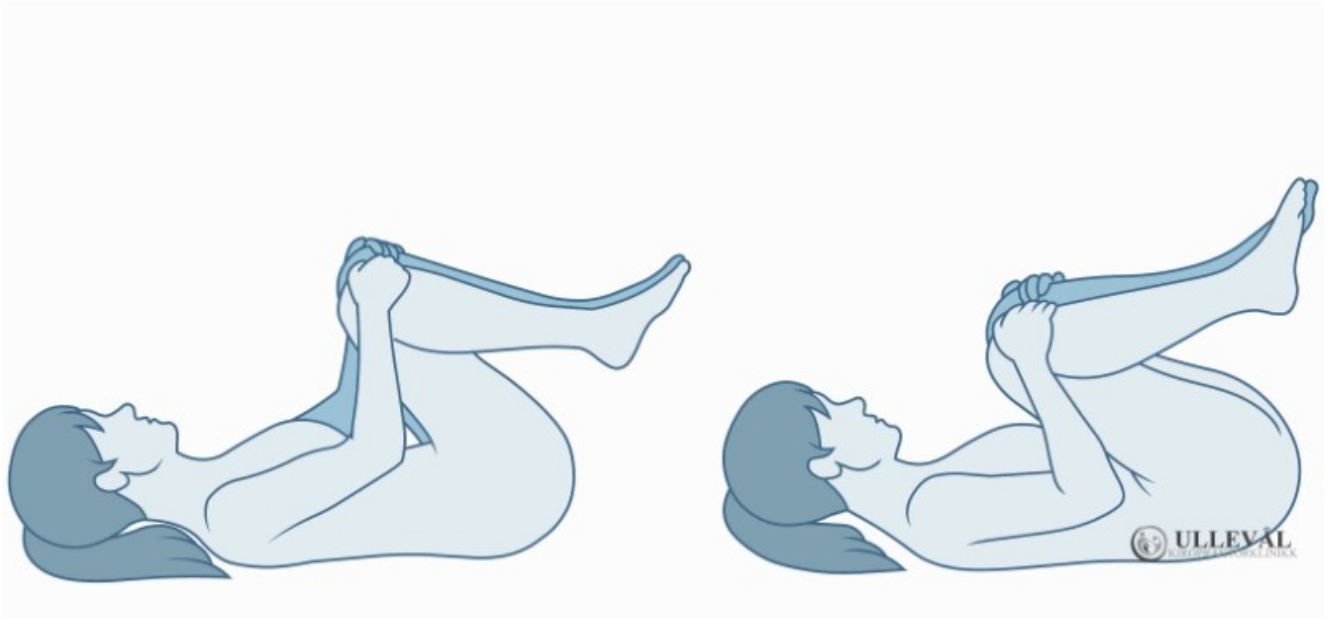
Øvelser for deg med stiv korsrygg på morgenen

Pasienter som er plaget med kroniske og/eller tilbakevendende korsryggssmerter fra prolaps, spinalstenose eller spondylolistese, er også ofte plaget med en del stivhet i korsryggen den første 1-2 timene om morgenen eller når de har sittet eller ligget stille en stund i godstolen. Noen enkle mobilitet og strekkøvelser vil derfor kunne være nyttig for å løsne opp ryggen slik at det går litt raskere for å få kroppen i igang.

Selv om det kan være smertefullt og stramt i korsryggen om morgenen vet vi fra forskning at det vil i det aller fleste tilfeller hjelpe med bevegelse og aktivitet. Du kan forsøke deg frem med flere øvelser, men øvelsene jeg har skrevet opp nedenfor er velprøvde og mange liker disse. Du behøver ikke gjøre alle på en gang, men plukk deg gjerne ut 2-3 av dem som du forsøker å gjøre hver morgen (gjerne mens kaffetrakteren er i gang)

Korsryggstrekk - liggende på rygg

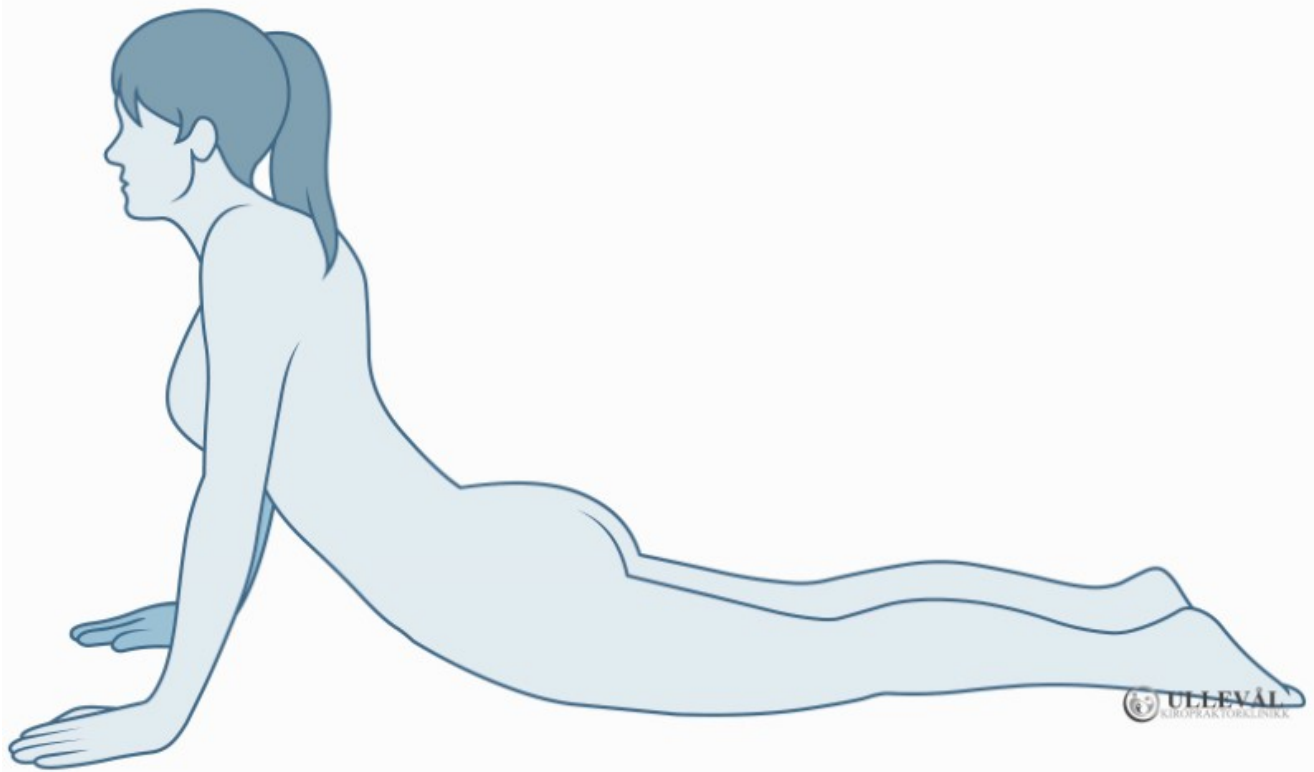
Ligg på ryggen og ta godt tak i begge knæene dine. Gi deg selv en god klem med der du klemmer knæene dine mot brystkassen samtidig som du løfter hodet opp fra underlaget og bøyer nakken mot knæene slik at du krølles som en ball. Hold slik i 10 sekunder. Du kan strekke slik 3-5 ganger. Denne er veldig fin for å avlaste korsryggen, og spesielt de med Isjiassmerter opplever at denne øvelsen er god for ryggen.



[Isjias - dette bør du vite om isjiasmerter](#)

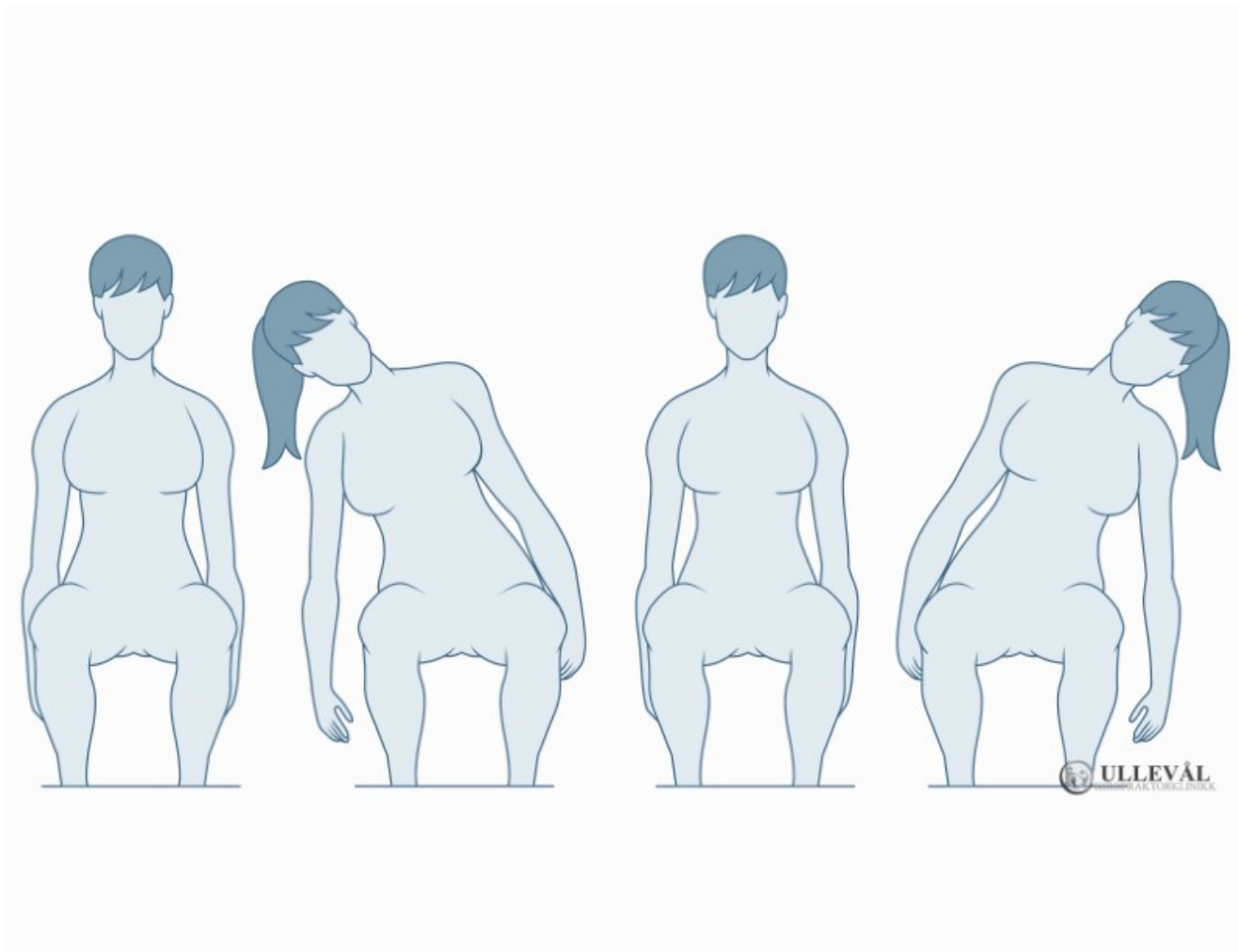
Ryggekstensjon liggende på front

Ligg på magen, sett begge håndflater i underlaget i skulderhøyde som at du skal ta en pusup. Dytt fra med armene så du løfter overkroppen, samtidig som du forsøker å holde bekkenet i underlaget. Du skal da kjenne det i korsryggen. Hvis det blir for tungt eller du ønsker å strekke litt mindre kan du løfte deg opp på albueene istedet. Hold strekken i 10 sekunder 3-5 ganger. Har du korsryggsprolaps kan det hende du kjenner enten at det er mer eller mindre smerter i bena. Kjenner du mer smerter i bena, avslutter du øvelsen.



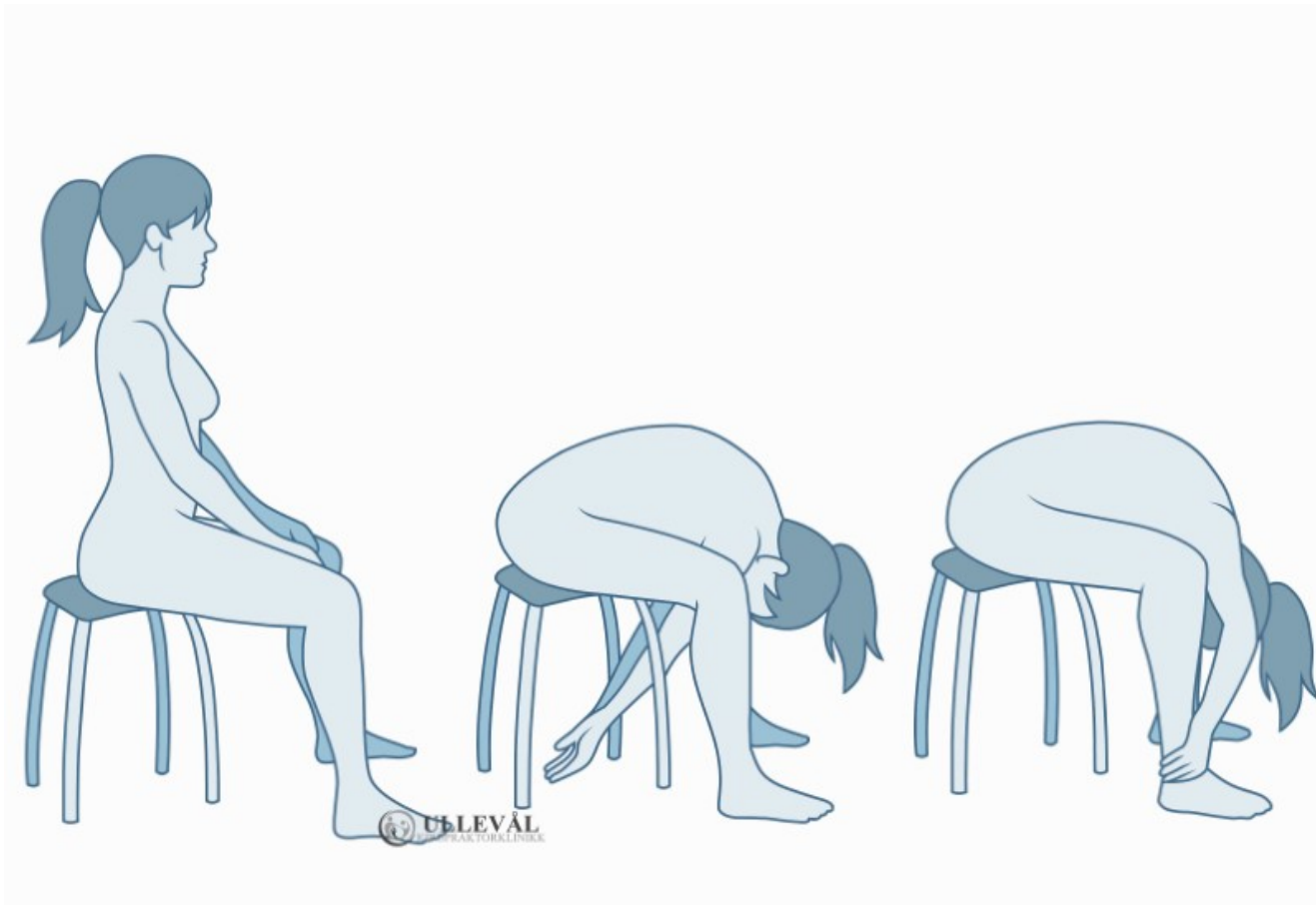
Sittende sidebøy

Stå eller stitt på en stol eller sengekanten. Bøy deg til sidne mens du lar hånda gli ned siden av leggen. Bøy deg så langt ned du kan slik at du kjenner at det strekker godt i korsryggen på motsatt side. Hold i 10 sekunder før du kommer tilbake i nøytral stilling før du gjentar på andre siden. Du kan strekke slik 2-3 ganger til hver side.



Fleksjonsstrekke sittende

Sitt på kanten av sengen, sofaen eller en stol, bøy deg framover og strek armene dine slik at hendene berører gulvet. Krøll deg godt sammen til en ball slik at du kjenner det strekker godt i korsryggen. Hvis du vil strekke litt mer kraftig, kan du ta tak i anklene dine og dra deg forsiktig slik at du kjenner det strekker mer i korsryggen. Hold strekken i ca 10 sekunder før du går til bakte i utgangsposisjonen. Du kan repetere dette 2-3 ganger.



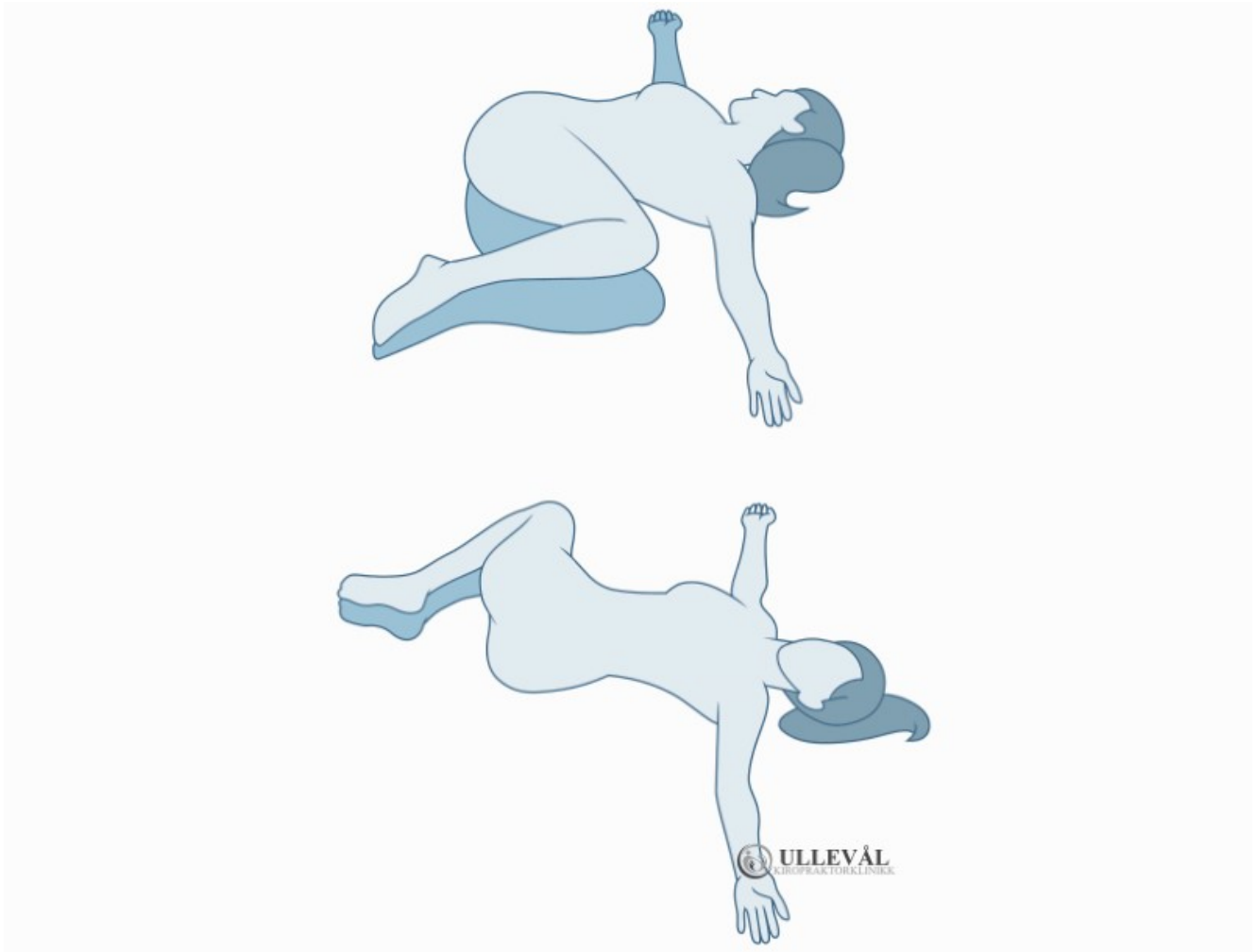
Hoftestrek figur-fire-strek

Ligg på ryggen med føttene i bakken og begge knær bøyd. Plasser høyre ankelene på venstre kne. Fold hendene sammen på baksiden av venstre kne og dra låret mot brystet ditt. Du skal kjenne det strekker i høyre hofte. Hold strekken slik i 10 sekunder og repeter på andre siden. Gjør 2-3 ganger på hver side.



Liggende korsryggstvist

Ligg på ryggen, plasser armene i gulvet strakt ut fra kroppen med håndflatene oppover. Løft føttene dine slik at leggen er parallell med gulvet. Trekk pusten inn, når du puster ut senker du bena mot høyre samtidig som du holder begge skuldre i underlaget. Roter hodet slik at du ser mot venstre hånd, slapp av og hold i 10 sekunder. Deretter går du tilbake til utgangsposisjonen slik at leggene er parallell med gulvet igjen og du kan gjenta på andre siden. Denne øvelsen kan du gjøre så mange ganger du ønsker.



Har du ekstra god tid om morgenen kan du ta en rolig spasertur etter at du har gjort disse øvelsene. Spasering vil også være med på å få god bevegelse i ryggen som vil hjelpe deg med å få mindre stivhet og smerter.