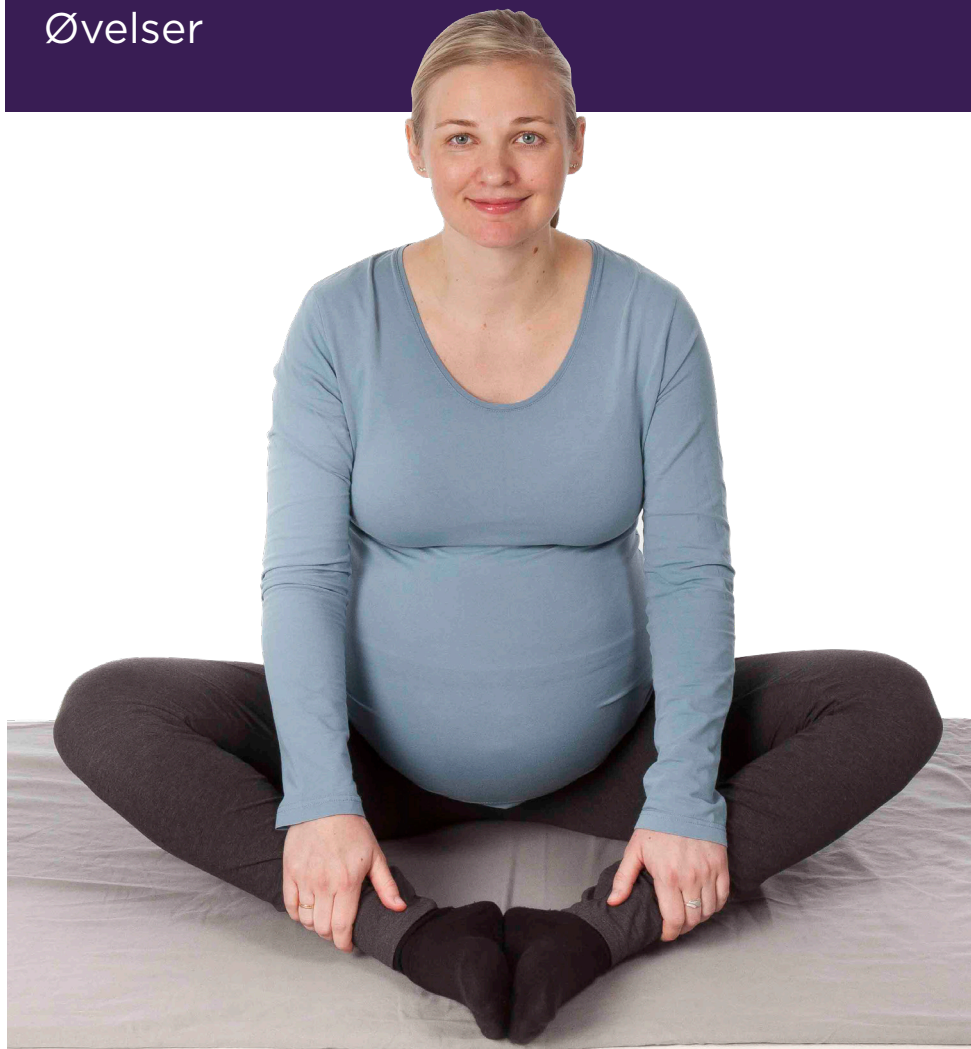


DUGV F

# Graviditetsrelaterede **ryg og bækkensmerter**

Øvelser



# Venepumpeøvelser

Når du er gravid, kan tilbageløbet af blod og væske fra bækkenområdet og ben være mindsket, og du kan føle dig tung og træet i underlivet. Det kan derfor være smertelindrende at lave venepumpeøvelser.

Læg dig på ryggen med bøjede ben. Læg evt. en pude under lænd og bækken, hvis det er ømt at ligge på ryggen

- Træk vejret dybt ind, så maven hæver sig på indånding og sænker sig på udånding
- Gentag 5 gange



Læg dig på ryggen med bøjede ben og fødderne lidt fra hinanden, tag evt. en eller pude mellem knæene, hvis det føles rart.

- Løft bagdelen op fra underlaget.
- Hold løftet i 5 sekunder
- Sænk langsomt bagdelen
- Slap af et øjeblik
- Gentag 10 gange





Løft det ene ben op mod maven og hold fast om låret og bøj og stræk i fodleddet.

- Gentag 10-15 gange og skift ben



Øvelsen kan også udføres med benet strakt op mod loftet

Hvis du ikke kan ligge på ryggen kan du lægge dig ned på knæ og albuer, så du aflaster dit underliv.

- Hvil i stillingen og træk vejret dybt og roligt. Bliv liggende så længe det er behageligt for dig



# Bækkenbundsøvelser

Et knib starter bagfra ved endetarmen og man lukker altid både endetarm, skede og urinrør på én gang. En knibeøvelse kan derfor fornemmes, som når du skal holde på tarmluft (en prut)

Når du holder et knib i længere tid, kan det være svært at mærke om du holder spændingen i musklerne, men kan du mærke, at du giver slip igen, er det et tegn på, at du har holdt spændingen i musklerne under knibet.

Varigheden af knibene (sekunder) og antal afhænger af, hvad din bækkenbund formår.

Når du kniber, er det vigtigt at du slapper af i lår, balder og mavemuskler.

Du kan lave knibeøvelser sideliggende, rygliggende, siddende eller stående.

Læg dig fx på siden med bøjede ben evt. med en pude mellem benene.



- Knib sammen i bækkenbunden
- Hold knibet i 5-10 sekunder
- Slap af
- Hold pause i lige så lang tid som du kniber
- Gentag 3 sæt af 10 knib, så du kommer op på ca. 30 knib
- Knib derefter hurtigt sammen og slip knibet hurtigt igen
- Gentag 10 gange



- Knib hurtigt sammen i bækkenbunden
- Hold knibet i op til 30 sekunder
- Gentag 1-2 gange

# Det indre muskelkorset

Når du udfører aktiviteter, som belaster din ryg og bækken, skal du aktivere dit indre muskelkorset. På den måde bruger du musklerne i kroppen som et støttekorset og du undgår at belaste dig forkert. Du skal holde spændingen i musklerne, så længe du udfører aktiviteten.

Læg dig på siden med bøjede ben evt. med en pude mellem benene.

Knib sammen i bækkenbunden og træk den nederste del af maven ind (som om du trækker navlen ind mod rygsøjlen)

- Hold spændingen i 5 sekunder
- Slap af
- Gentag 10 gange



Stil dig på alle fire og hold ryggen vandret, forestil dig, at der står noget på din ryg, som ikke må falde af.

- Spænd i den nederste del af mavemusklerne uden at bevæge ryggen (sug navlen op)
- Hold spændingen i 5 sekunder
- Giv langsomt slip
- Gentag 10 gange



# Balde- og rygøvelser

Læg dig på siden med bøjede ben.

- Spænd i den nederste del af mavemusklerne
- Hold hælene sammen og løft det øverste knæ
- Hold spændingen et par sekunder
- Sænk langsomt
- Gentag 10 gange
- Skift ben, og gentag 10 gange med det andet ben



Kom op på alle 4.

- Spænd i den nederste del af mavemusklerne
- Løft den ene arm og modsatte ben
- Hold spændingen et par sekunder
- Kom ned på alle fire og skift arm og ben
- Gentag 10 gange på hver side
- Hvis det er for hårdt for dig, kan du nøjes med kun at løfte arm og ben 5-10 cm. over underlaget, eller du kan løfte én arm eller skiftevis et ben alene



# Udspændingsøvelser



## Læggen

Stil dig foran en væg, og støt med hænderne på væggen.

- Sæt det ene ben forrest og læn dig frem mod væggen
- Bageste ben skal være strakt og foden skal pege ligefrem
- Hold udspændingen op til 30 sekunder, og skift ben



## Baglår

Stil dig foran en væg, og støt med hænderne på væggen.

- Stræk det ene ben foran kroppen og vip foden opad
- Hold det andet ben let bøjet
- Læn dig henover det strakte ben
- Hold udspændingen op til 30 sekunder, og skift ben

## Lænden

Stil dig op af en væg/dør evt. med en bold eller pude mellem knæene. Fødderne stilles en fodlængde fra væggen.

- Spænd i den nederste del af mavemusklerne
- Pres lænden mod væggen, og kip bækkenet
- Hold spændingen 3-5 sekunder
- Slip spændingen.
- Gentag 10 gange.





## Hoftebøjere

Kom ned på knæ

- Sæt det ene ben forrest
- Træk det bageste ben bagud
- Læn vægten henover det forreste ben til du mærker et stræk i lyske og på forsiden af låret
- Hold udspændingen i op til 30 sekunder, og skift ben



Du kan også udføre øvelsen stående foran en stol





## Musklerne i bagdelen

Sæt dig på en stol.

- Læg denne ene ankel over modsat knæ,
- Bøj fremad i kroppen forover med ret ryg.
- Læg en hånd på knæet og pres det lidt udad og nedad
- Hold udspændingen op til 30 sekunder, og skift ben

# Mine noter



**DUG  F**