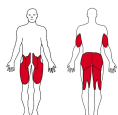
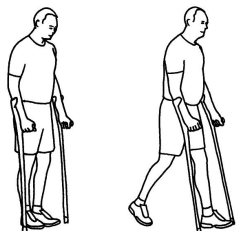


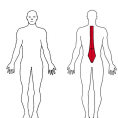
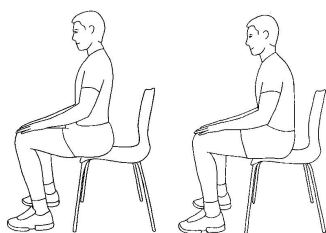
Forslag til øvelser som kan gjennomføres de første 8- ukene etter gjennomgått IS-ledd artrodese. Øvelsene skal gjennomføres innenfor din smertegrense - det vil si at antall sett og repetisjoner bestemmes ut i fra dagsform/smertenivå. Dersom en eller flere øvelser er spesielt smertefulle avstår man fra denne/disse.



1. Trepunkts krykkegange 2

De første 8 ukene skal du avlaste operert sides ben, og benytte denne teknikken. Sett begge krykkene en skrittlengde foran deg og fordel vekten over i krykkene. Sett det vonde benet mellom krykkene og før friskt ben gjennom.

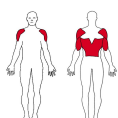
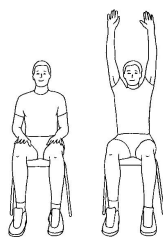
Sett: , **Reps:**



2. Sittende svai og krum i korsryggen

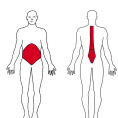
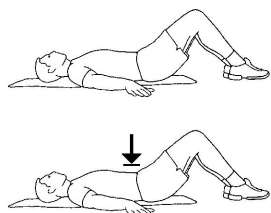
Sett deg litt fram på stolen. Krum og svai i korsryggen, ved at du vipper bekkenet fram og tilbake. Tilpass antall sett og repetisjoner etter smertenivå.

Sett: 3 , Reps: 10



3. Sittende armstrekk over hodet

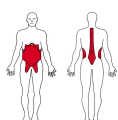
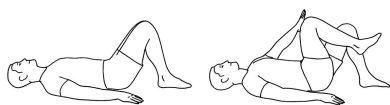
Sitt med hendene på fanget. Løft og strekk begge armene over hodet. Pust inn og ut og hold stillingen i 3-5 sek.



4. Ryggliggende "flat mage"

Ligg på ryggen (hold nøytralposisjon av bekken og ryggrad) med fotsålene i gulvet. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Forsøk å holde spenningen mens du puster normalt i 10-15 sek. Tilpass antall sett og repetisjoner etter smertenivå.

Sett: 3 , Reps: 10

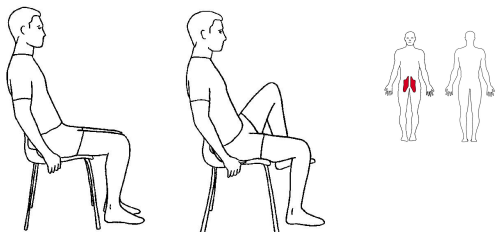


5. Ryggliggende ettbensløft m/ motstand 3

Ligg på ryggen med bena bøyd. Aktivér magemuskulaturen så du har korsryggen flatt nedi gulvet. Løft opp det ene benet og før motsatt kne og hånd mot hverandre. Hold dem mot hverandre med et lite press samtidig som du opprettholder stillingen i rygg og bekken. Kom rolig tilbake til utgangsstilling. Tilpass antall sett og repetisjoner etter smertenivå.

Sett: 3 , Reps: 10





6. Sittende vekselvis hoftebøy

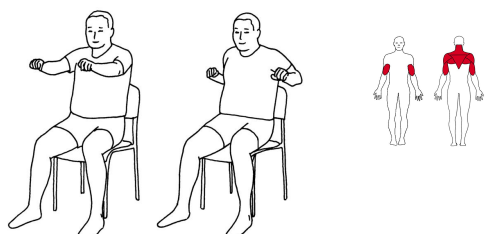
Sitt på en stol med bena i bakken. Beveg kneet opp mot magen ved å bøye i hoften og kneet. Gjenta med motsatt ben.



7. Skyve håndkle på bordplate 2

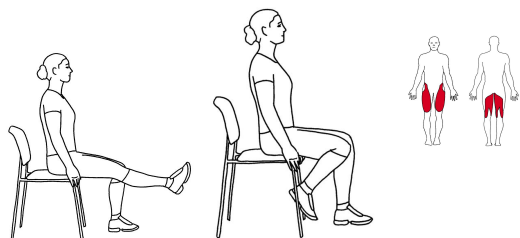
Sitt ved et bord med et brettet håndkle under dine foldede hender. Skyv håndkleet fra deg så langt du kommer. Vend rolig tilbake til utgangsstilling.

Varighet: , Sett: , Reps: , Pause:



8. Sittende roing uten utstyr

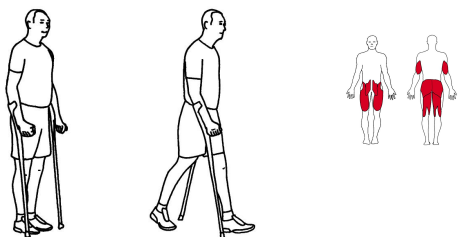
Sitt på en stol med strake armer rett foran deg. Før armene inn mot brystet og trekk skulderbladene sammen, som om du tar et rotak. Beveg armene frem igjen.



9. Sittende bøy og strekk av kne

Sitt på kanten av en stol/benk. Strekk beinet frem og bøy beinet bakover i en sammenhengende bevegelse.

Sett: , Reps:



10. Diagonalgange m/krykker

Etter 8 uker kan du gå over til denne teknikken ved forflytning med krykker. Målet er gradvis økende belastning, og kunne gå uten krykker etter 12 uker. Gå frem med det ene benet sammen med krykken i hånden på motsatt side. Fortsett gangsekvensen med motsatt bein og krykke.

Sett: , Reps:

