

Skoliose-Øvelser

Sanne Kjeldsteen*



**Jeg gør opmærksom på, at jeg hverken er fysioterapeut eller decideret fagperson. Øvelserne i denne e-bog er baseret på mine 10+ års erfaring som underviser i yoga- og styrkehold samt mit eget skolioseforløb. Det anbefales derfor, at du forhører dig hos egen læge eller fysioterapeut, hvis du er i tvivl om dit eget forløb og har spørgsmål til din træning.*

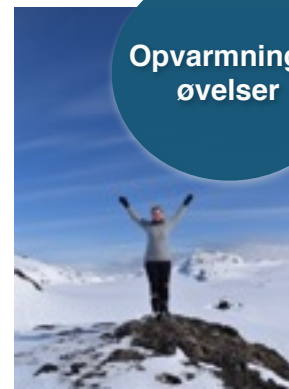
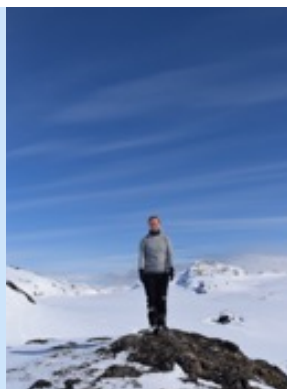
Opvarmnings- øvelser

1) Opvarmningsøvelse: Armsving

- Start i stående position
- Lav store cirkel-bevægelser med begge dine arme
- Tænk på at samle dine skulderblade, når du kører armene bag hovedet

Husk: Kip dit bækken, så du spænder op i mave/bækkenbund og reducerer dit lændesvaj.

Antal: Lav 15-20 cirkler både forlæns og baglæns.



2) Opvarmningsøvelse: Nakkerul

- Rul forsigtigt din nakke i en halvcirkel fra højre til venstre
- Afslut med at kigge op og lav et underbid, så du mærker et stræk i halsen

Antal: Lav 5-10 gentagelser. Hold positionen ved spændinger og træk vejret roligt ned i maven.

Åndedræts- øvelser

Mærk din vejtrækning: Sæt dig på en stol eller bold og luk øjnene. Læg en hånd på brystet og en hånd på maven. Mærk nu din vejtrækning. Hvor dyb er den? Mærk, at du løsner op i dine spændinger hver gang, du puster ud.

4/4-Vejtrækning: Tæl langsomt til 4, mens du trækker vejret ind igennem næsen*. Tæl langsomt til 4, mens du puster ud igennem næsen. Slap af i dit ansigt, i dine skuldre, i din ryg og i resten af din krop.

*Det anbefales, at du trækker vejret igennem næsen, da det renser luften og ilter blodet bedre.

3) Opvarmningsøvelse: Krammer

- Start i stående position
- Åben armene ud til siden
- Saml armene i et kryds foran kroppen, så du krammer dig selv.
- Åben armene igen, start forfra.
- Skiftevis venstre/højre arm øverst. Du åbner både forside og bagside med denne øvelser

Husk: Kip dit bækken, så du spænder op i mave/bækkenbund og reducerer dit lændesvaj.

Antal: Lav 15-20 gentagelser.



4) Opvarmningsøvelse: Rotation

- Stil dig stående med armene i 90 grader foran kroppen. Håndfladerne peger opad.
- Lav en udadrotation med begge dine arme.
- Kør tilbage foran kroppen igen.

Husk: Hold dine albuer i samme position under hele bevægelsen. Mærk bevægelsen i skulderen.

Antal: Lav 10 gentagelser.

5) Opvarmningsøvelse: Squat

- Start i stående position
- Lav en benbøjning, hvor du fører numsen bagud.
- Kør langsomt op igen, mens du spænder i ballerne
- Hold ryggen ret.
- Tag evt. armene med frem for at holde balancen.

Husk: Spænd op i mave/bækkenbund og hold knæene inden for tæerne.

Antal: Lav 10 gentagelser.



Husk at få pulsen op

Opvarmning

Disse fem opvarmningsøvelser er blot et forslag til en blid måde, du kan opvarme din krop og ryg inden et træningsprogram. Det anbefales også, at du laver nogle kredsløbsøvelser, der får din puls op. Lav eksempelvis 4 x 30 sekunder med to af nedenstående øvelser.

Forslag til kredsløbsøvelser:

- Løb på stedet
- Sprællemænd
- Skihop
- Hop med twist (twister)
- Sjippetov

Rigtig god fornøjelse med resten af programmet.

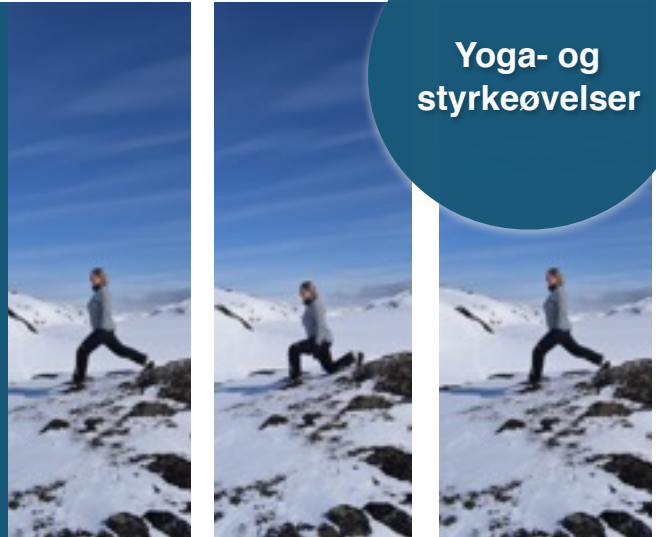
Yoga- og styrkeøvelser

A) Lunges

- Stil dig med dine ben forskudt
- Sænk langsomt dit bagerste knæ ned mod jorden
- Dit forreste knæ bliver bag tæerne på forreste fod.

Husk: Hold ryggen oprejst, se lige frem og hold dine hofter stabilt.

Antal: 3 x 10 gentagelser på både højre og venstre ben.



B) Krigeren

- Stil dig i en bredstående position
- Peg venstre fod 90° ud til venstre
- Bøj venstre knæ
- Stræk armene ud vandret
- Fokuser på venstre hånd
- Dit forreste knæ bliver bag tæerne
- Gentag på højre side

Husk: Hold ryggen oprejst, stræk dit bagerste ben og peg modsatte fod lige frem (mere end jeg gør på billedet).

Antal: 1 x 30 sekunder på hver side

C) Squat (benbøjninger)

- Squat er også en styrkeøvelse
- Følg samme vejledning som øvelse 5
- Du kan evt. lave øvelsen mere statisk, så du laver 5 små vip, hver gang du sænker ned, eller holder den lave position i 10-20 sek. af gangen.

Antal: 3 x 10





D) Balance: Træet

- Stil dig på venstre fod
- Placér højre fod under eller over venstre knæ
- Kip bækkenet, så du reducerer dit lændesvaj og aktiverer mave/bækkenbund
- Saml hænderne foran brystet
- Hold blikket fokuseret på ét punkt
- Gentag på højre side

Husk: Hold ryggen oprejst, kip bækkenet og bøj let i knæet (så du ikke overstrækker)

Antal: 1 x 45 sekunder på hver side

E) Balance: Danseren

- Stil dig på venstre fod
- Grib højre fod med højre hånd
- Pres højre hofte fremad
- Stræk venstre hånd op mod loftet
- Læn overkroppen roligt frem, mens du presser højre fod tilbage i højre hånd
- Hold blikket på et punkt på gulvet, så du ikke belaster nakken.

Husk: Sørg for, at begge hofter peger lige frem og lige ned, så du ikke vrider til siden.

Antal: 1 x 30 sekunder på hver side



F) Balance: Hovedspring

- Stil dig ret med armene strakt opad
- Læn langsomt overkroppen og begge arme fremad, mens højre ben strækkes bagud til en vandret position.
- Hold blikket ned mod jorden, så nakken er i naturlig position
- Begge hofter peger ned mod gulvet

Husk: Prøv dig frem med denne øvelse, den kan være for hård for nogle rygge.

Antal: 3 x 5 sekunder på hver side

G) Båden

- Sæt dig med fødderne i gulvet og ret ryg
- Stræk armene frem og læn overkroppen tilbage, så du arbejder med mave/lænd
- Løft evt. ét ben op i 90° eller løft begge ben.
- Du kan variere det ved at løfte en arm op mod loftet eller begge arme.

Husk: Træk vejret roligt og mærk din ryg. Tag en pause, hvis ryggen bliver træt

Antal: 3 x 20 sekunder



H) Mountain Climber

- Stil dig i en planke-position på hænderne
- Spænd i mave, bækkenbund og baller
- Træk højre knæ ind under maven
- Stræk benet tilbage og gentag med venstre knæ ind under maven
- Du kan køre øvelsen i roligt tempo, eller turbo-tempo, så du nærmest cykler knæene ind under maven.

Husk: Placer hænderne under skuldrene og bøj let i albuerne. Hold hofterne nede, så du ikke står i en trekant.

Antal: 3 x 20 sekunder

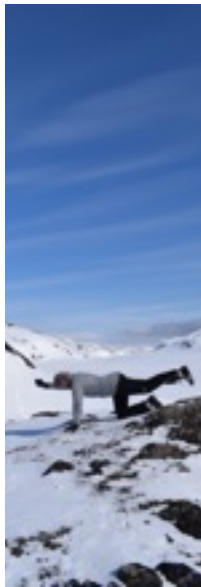
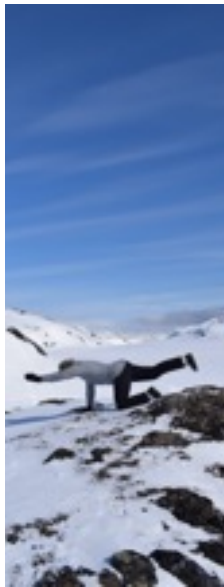
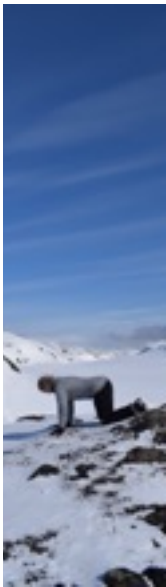
I) Planken på hænderne

- Stil dig i en planke-position på hænderne
- Spænd i mave, bækkenbund og baller
- Du kan gøre øvelsen hårdere ved skiftevis at løfte højre/venstre ben opad, så du mærker løftet i ballen.
- NB! Denne øvelse kan også laves på albuerne i en klassisk planke.

Husk: Placer hænderne under skuldrene og bøj let i albuerne. Hold hofterne nede, så du står i en lige linje

Antal: 3 x 20 sekunder





J) Diagonal ryg på alle fire

- Stil dig på alle fire med hænderne under skuldrene og knæene under hofterne
- Hold nakken i neutral position
- Løft diagonalt arm og ben til en vandret linje
- Gentag på modsatte side
- Øvelsen kan også laves statisk, så du holder det diagonale løft i fx 20 sek., før du skifter til modsatte side.

Husk: Spænd op i mave og kig ned i gulvet.

Antal: 3 x 20 sekunder

K) Diagonal løft liggende

- Læg dig på maven med armene strakt ud over hovedet
- Spænd i mave og bækkenbund
- Løft diagonalt arm og ben
- Du kan løfte enkeltvis eller lave 3 små vip, hver gang du løfter op
- Sænk altid langsomt ned, så du også aktiverer musklerne på vejen ned

Husk: Spænd op i mave og kig ned i gulvet.

Antal: 3 x 30 sekunder



L) Pilen

- Læg dig på maven med armene ned langs siden og håndfladerne ind mod lårene
- Spænd op i mave og bækkenbund
- Løft overkroppen og benene ca. 10-15 cm
- Saml skuldernebladene og træk hænderne ned mod dine fødder
- Mærk aktivitet på hele bagsiden af kroppen

Husk: Spænd op, saml skulderbladene og kig ned i gulvet.

Antal: 3 x 20 sekunder



M) Afspænding: Barnet

- Stil dig på alle fire
- Kør ballerne helt ned mod dine hæle
- Slap af i arme, skuldre, ryg og resten af kroppen
- Træk vejret helt ned i maven. Tæl til 4 på både indånding og udånding

Antal: Bliv i positionen, så længe du har lyst.



Afspænding/udstræk

Du er nu blevet introduceret til en gruppe øvelser, som jeg selv har haft stor glæde af i forhold til min ryg (både før og efter den stivgørende operation). Denne gruppe øvelser er på ingen måde udtømmende. Der findes mange andre gode øvelser, men nu er du blevet introduceret til nogle af dem.

Det anbefales, at man styrketræner ca. tre gange i ugen kombineret med kredsløbstræning.

Jeg vil anbefale, at du altid afslutter din træning med en afspændingsøvelse. Eksempelvis "barnet (M)" eller Savasana, hvor du lægger dig på ryggen og løsner op i hele din krop.

Det er også altid en god ide at strække ud efter træning for at få løsnet op i kroppen. Deltag evt. på et yogahold hos en fysioterapeut eller et træningscenter, hvor du introduceres til forskellige stræk- og afspændingsøvelser.

Jeg håber, du kan få noget ud af denne introduktion til skoliose-øvelser.

God arbejdslyst med din træning.

Solskin fra Sanne

**Husk at
geare ned**