

Träningsprogram för Svenska Hälsobänken.

Här får du tips och råd om hur du kan använda Svenska Hälsobänken

Övningarna i Svenska Hälsobänken genomför du i ett avlastat läge. Det ger en ökad cirkulation, och du minskar belastningen på kroppen. Övningarna förebygger och lindrar besvär och värk i nacke, axlar, ländrygg, bröstrygg, höfter och knä.

Övningarna är utarbetade i samarbete med sjukgymnaster, naprapater och läkare,

På den plansch som medföljer varje enhet finns ett grundprogram som tar ca 5 min .

Detta program bör göras först. Här arbetar du igenom hela kroppen från fötter till nacken.

Några tips till dig som använder bänken eller terapeuten som behandlar.

Lyssna alltid på kroppens signaler(brukarens). Det är alltid du som känner vad som är bäst för din kropp. Är det någon övning som känns besvärlig från början, hoppa över denna vid de första tillfällena. Efter att ha använt bänken några gånger brukar man kunna utföra dessa utan problem.

En del personer kan känna att det är obehagligt att luta sig bakåt. Skulle du uppleva detta så kan du ligga i planläge de första gångerna och trycka på handtagen för att på så vis få en traktion (se plansch ruta 6)

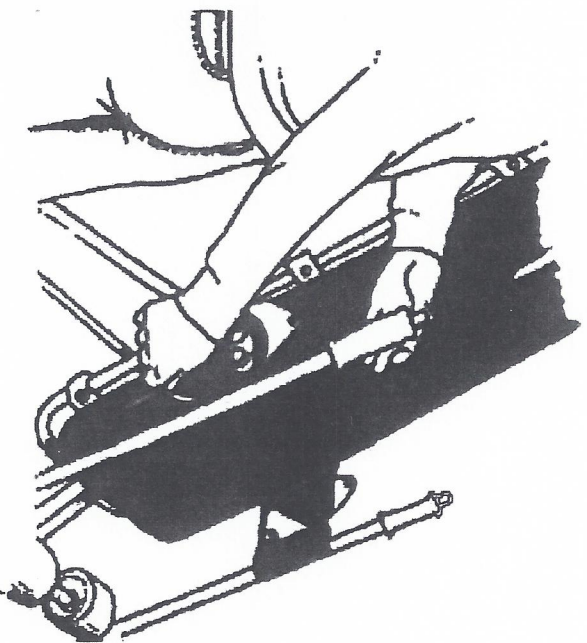
Efter några gånger i detta läge brukar man känna sig trygg att gå ned i första läget som är 15 graders lutning ,vilket är fullt tillräckligt i alla lägen.

Vid tillbakagång till utgångsläget bör du ligga i planläge de första gångerna tills att du har lärt känna hur kroppen reagerar. Om du har smärta vid tillfället när bänken används, och smärtan släpper vid avlastningen, är det extra viktigt att ligga i planläge en längre stund (3 till 4 min)så att kroppen får en möjlighet att stabilisera sig. Det samma gäller vid lågt blodtryck.

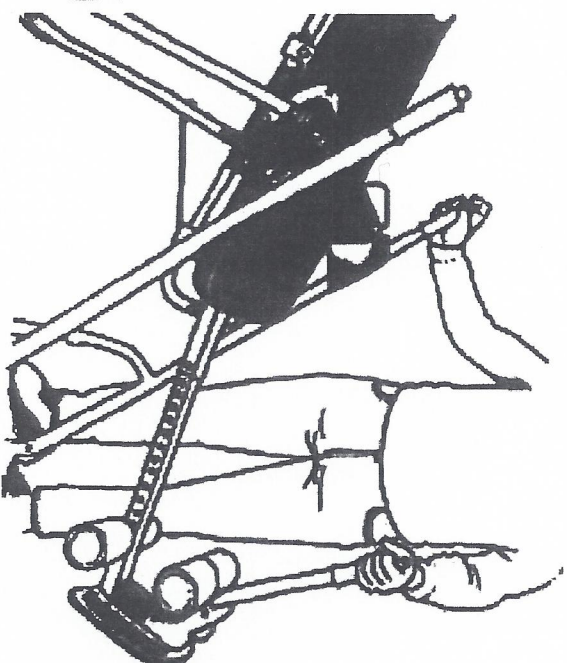
I förebyggande syfte gör man de rörelser som finns på planschen som tar ca 5 min eller bara hänger en stund för att bara få en skön avlastning.

Alla bilder i programmet kommer från Mobilus Bildbank

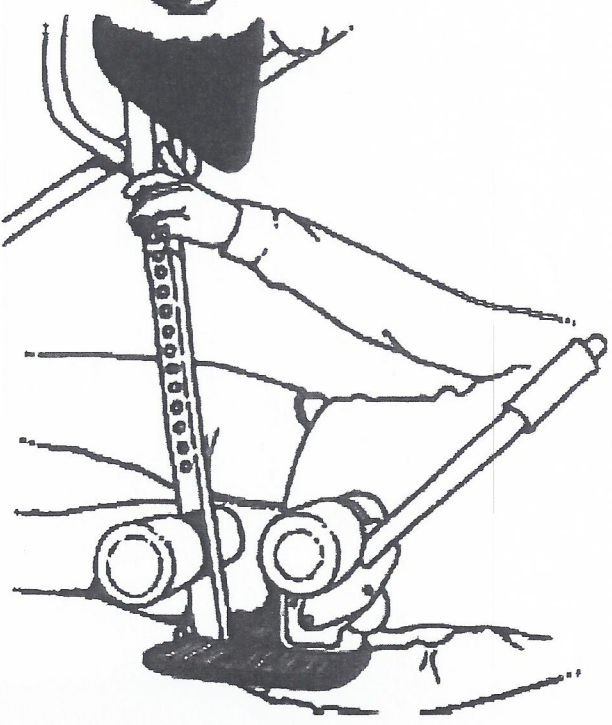
Inställning av bänken före användandet



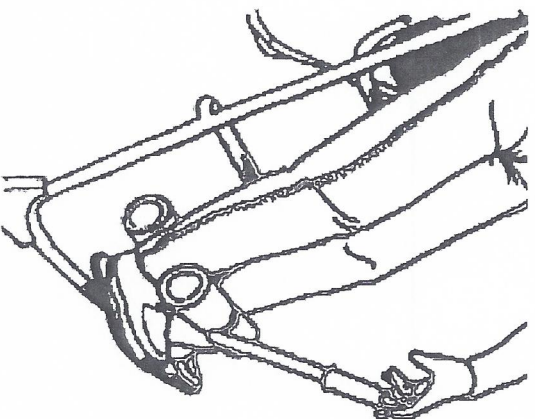
Tryck ned knappen på handtaget och för ned den vinklade spärren. Nu är, ena sidan avaktiverad.



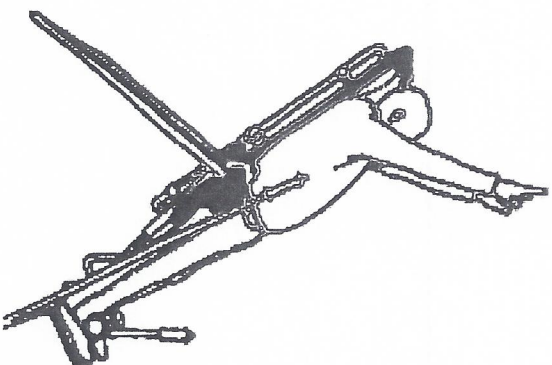
Gå över till andra sidan. Tryck ned knappen och rätta upp bänken, som på bilden.



Ställ in din längd på längdskalan. För att uppnå bästa möjliga balans bör längden på röret utökas vid kraftig överkropp, och kortas vid kraftig underkropp.

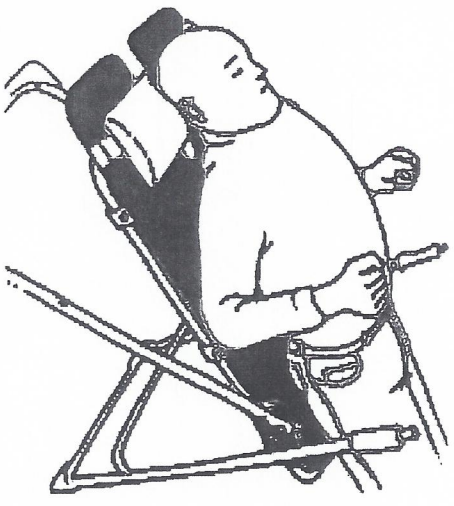


Du kliver i som du ser på bilden. Med eller utan skor. Vilket som känns bäst.

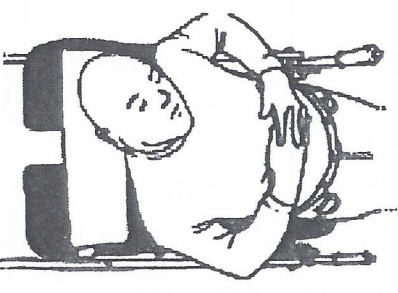


Luta dig tillbaka på liggbrädan. Huvudet skall vila mot kudden. Lyft armarna framåt och uppåt. När armarna är i det läge som du ser på bilden, skall bänken börja att tippa bakåt. Då är du i balans. I annat fall justera längdinställningen.

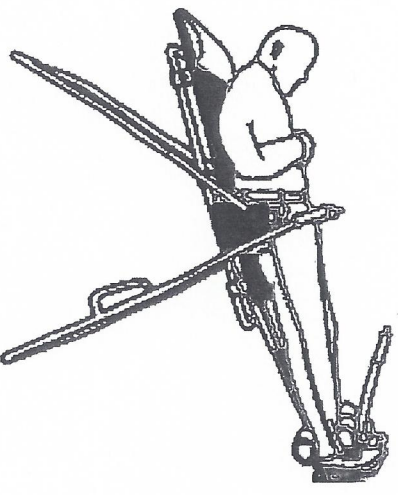
Nackövningar



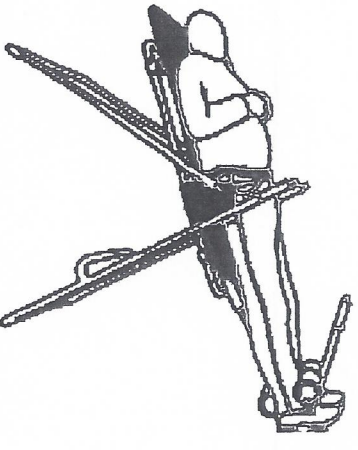
Dra in hakan. Pressa försiktigt ner bakhuvudet i brädan. Upprepa _____ ggr



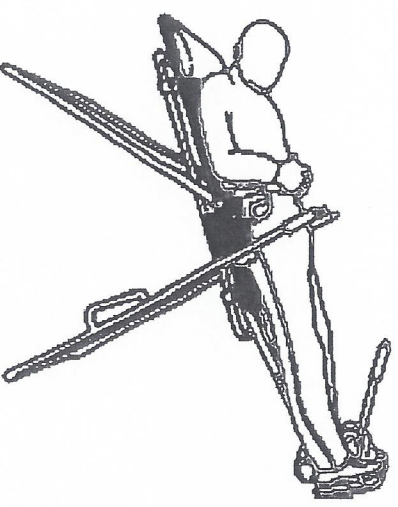
Sidböjning av nacken. Låt huvudet ligga mot brädan under hela övningen. Vinkla huvudet så att örat närmar sig höger axel. Gör motsvarande rörelse mot vänster axel. OBS gör rörelsen till smärta, ej längre.



Rulla upp hakan mot bröstet På samma sätt som man gör en sit-up. OBS Inte högre än att du behåller svanken i brädan. Rulla sakta nedåt tills huvudet når brädan igen. Upprepa _____ ggr

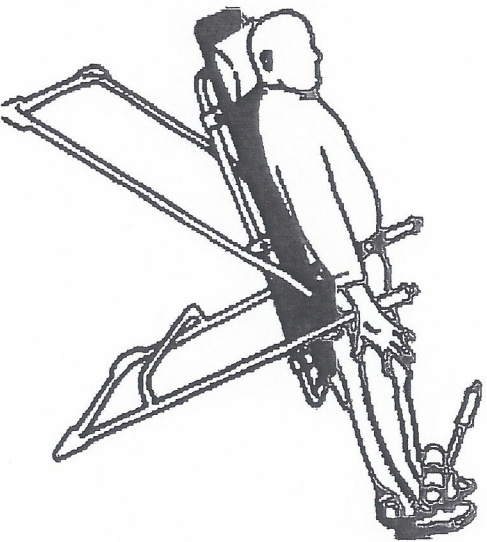


Låt huvudet vila mot brädan. Dra in hakan något. Låt ögonen följa en tänkt linje och rotera så långt du kan åt vänster Gör samma rörelse åt höger. Upprepa _____ ggr

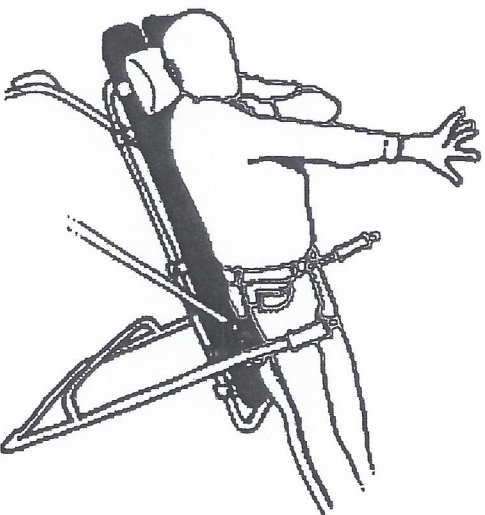


Vrid huvudet till höger. Rulla upp med huvudet och titta mot höger handtag. Rulla tillbaka (håll igen) mot brädan. Gör samma övning men mot vänster handtag. Upprepa _____ ggr

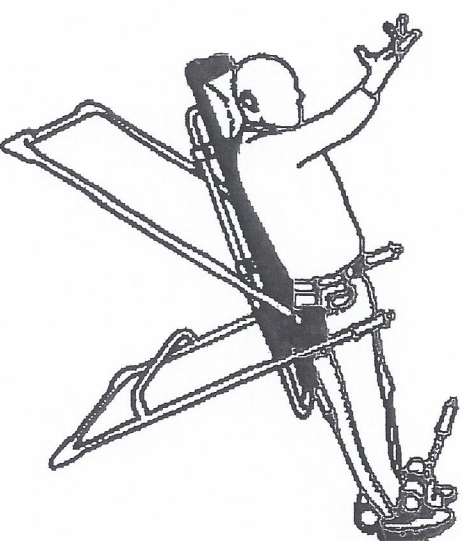
Axelövning - Stretch och rotation



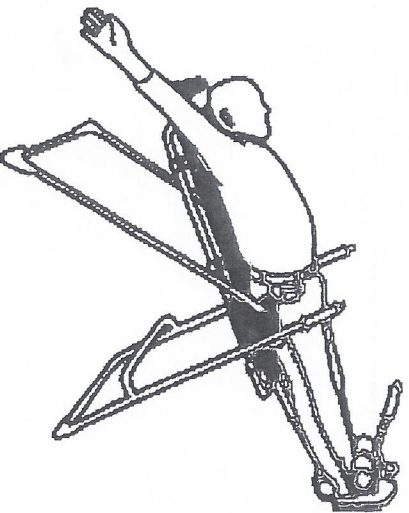
Sträck armen framåt, utmed kroppen. Sträck helt ut i fingertopparna. Roter handleden först till ändläge höger, sedan vänster.



Du försätter (om det går) att flytta armen lite mer över huvudet och gör samma övning med handleden till ändläge höger och vänster. Det är viktigt att du inte går längre än där smärtan börjar. Gå tillbaks då och gör rörelsen med handleden i de lägen det inte smärta.

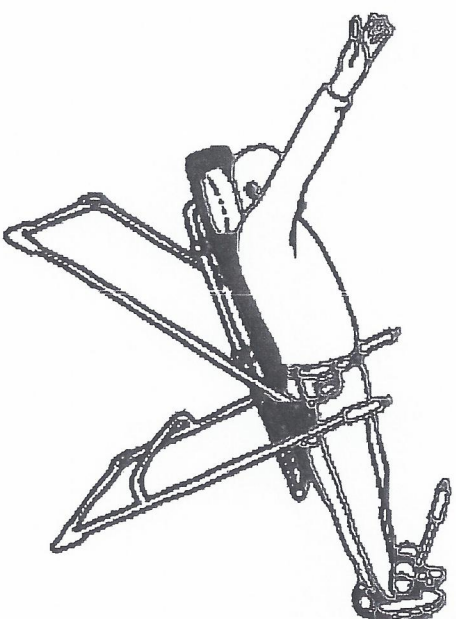
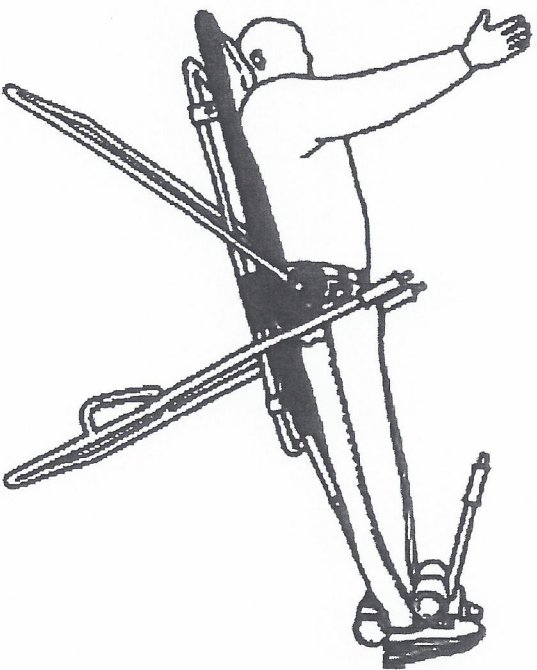


Sträck armen bakåt / uppåt om du kan. Gör samma handledsrörelse som förra övningen
Upprepa _____ ggr



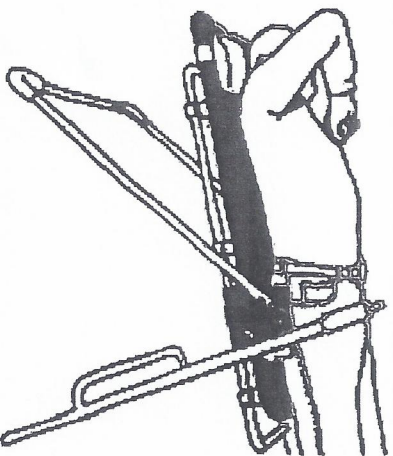
Är det möjligt så för armen längre bak och gör samma rörelse som tidigare med handleden där du sträcker helt ut i fingrarna.

Axelövning - "simtag" bakåt rotation och cirkulation



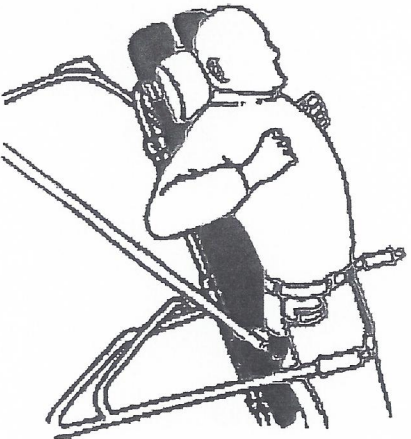
Här för du armen över huvudet och tar simtag bakåt efter bästa förmåga. Det är en skonsam rörelse, då du använder dig av armens egentnygd. Upprepa _____ ggr

Fortsättning på simrörelsen bakåt
Upprepa _____ ggr

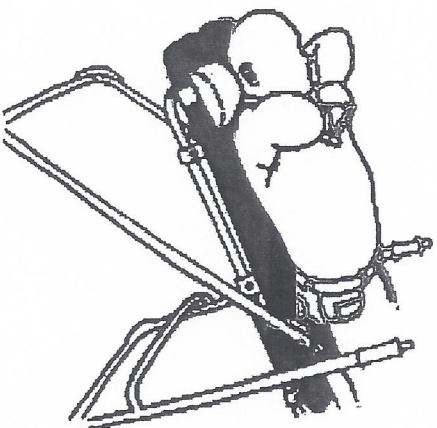


Blir det för kraftigt med långa rörelser som ovan, kan man börja med axelrotation. Sätt händerna på axlarna, gör cirklar med armågarna, framåt och bakåt. Kan göras med en arm i taget eller med båda armarna samtidigt. Upprepa _____ ggr

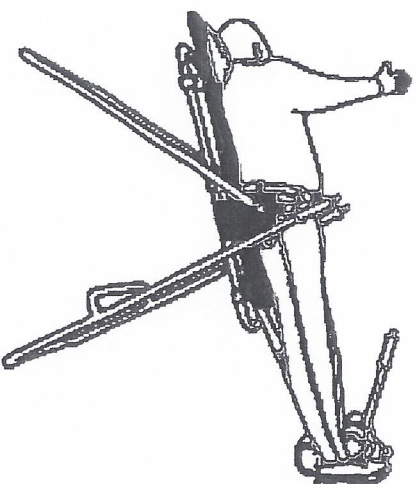
Bröstrygg - olika övningar



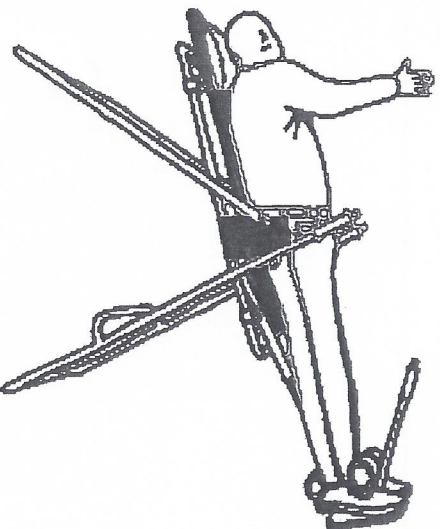
Utsträckning/Extension i bröstrygg Tryck ned bakhuvudet och lyft upp skulderbladen från brädan. Upprepa ___ ggr



För ihop armbågarna över bröstet och för därefter armbågarna utåt bakåt så långt det går. Upprepa ___ ggr

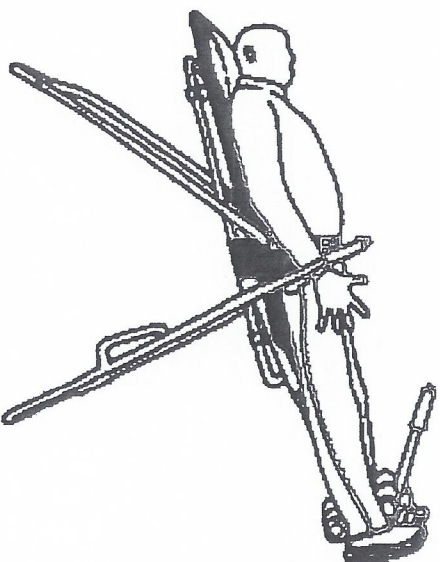


Bröstrygg Triangeln. Sträck armarna rakt upp med handflatorna mot varandra. Vrid hela överkroppen inkl huvudet åt vänster sedan åt höger. Viktigt att hålla armarna raka och handflatorna mot varandra under hela övningen. Upprepa ___ ggr

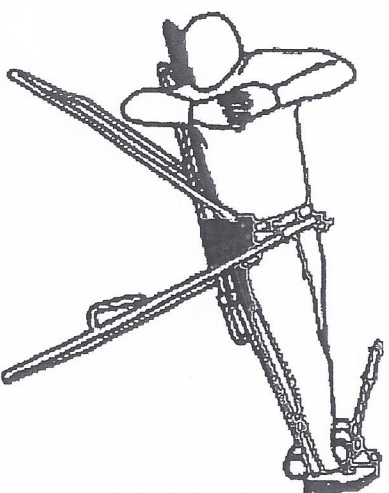


Bröstrygg Triangeln. När föregående övning kan genomföras utan besvär kan man med fördel öka intensiteten i övningen. Vrid hela överkroppen med raka armar och handflatorna mot varandra, men håll huvudet stilla i motsatt läge. Arbeta åt höger och därefter vänster. Upprepa ___ ggr

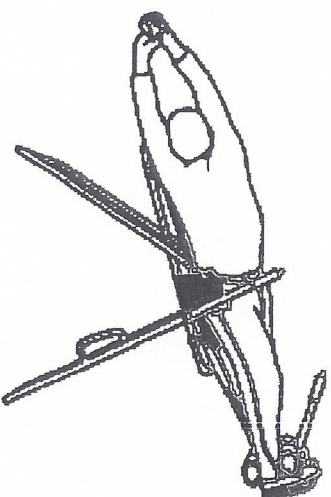
Ländrygg - olika övningar



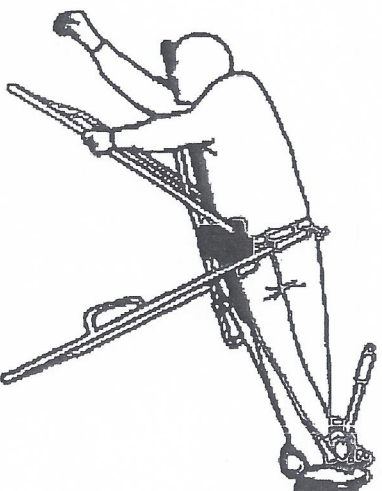
Sträck armen med spretande fingrar längst med kroppen. Växla arm. upprepa ____ ggr
Genom att sträcka helt ut i fingarna och spreta fås bästa möjliga effekt.



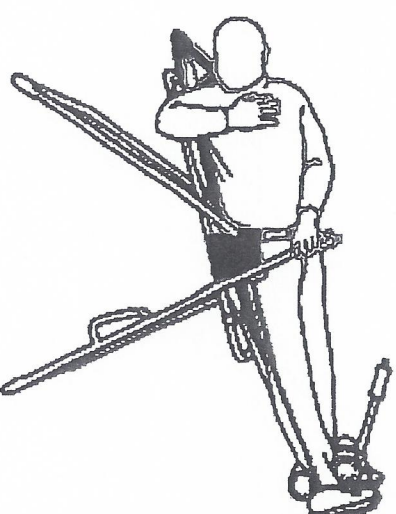
Lägg armarna i kors över bröstet. Rulla överkroppen åt höger respektive vänster
Upprepa ____ ggr



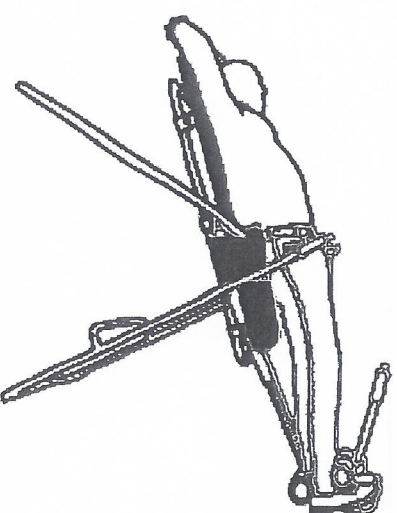
Fatta om höger handled med vänster hand och hjälp till att dra dig i rotation åt vänster sida. Byt grepp och utför rotationen åt höger.
Upprepa ____ ggr



Ta tag i stativet med vänster hand och rulla överkroppen åt höger. Upprepa övningen åt motsatt håll. Upprepa ____ ggr

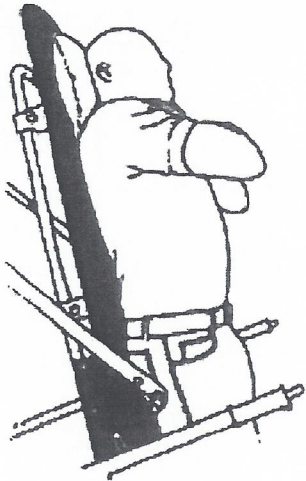


Vrid kroppen åt höger och respektive vänster enligt bild.. Upprepa ____ ggr



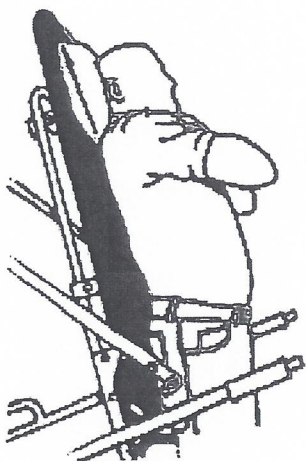
Håll händerna över huvudet alt lägg händerna på magen. Knip med stussen och lyft stussen från underlaget. Går det ej att lyfta räcker det att du kniper till en hörnan.

Ländrygg - bäckenklockan

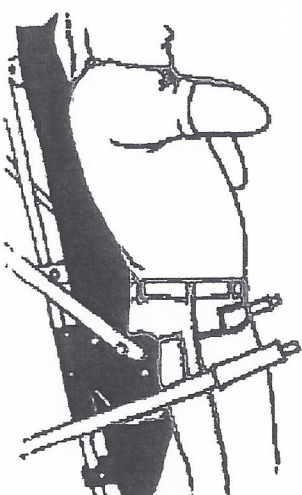


Tänk dig ditt bäcken som en klocka. Övre delen / svanken är kl 12, nedre delen är kl 6.

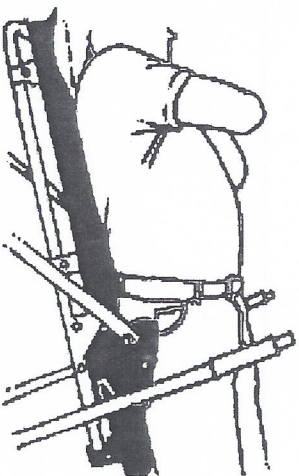
Steg 1 Tryck ned svanken och tilla bäckenet framåt.



Steg 2. Klockan sex, tryck nedre delen av bäckenet nedåt i brädan. Tryck samtidigt nacke tillsammans med skuldrorna ned mot brädan så att du svankar.



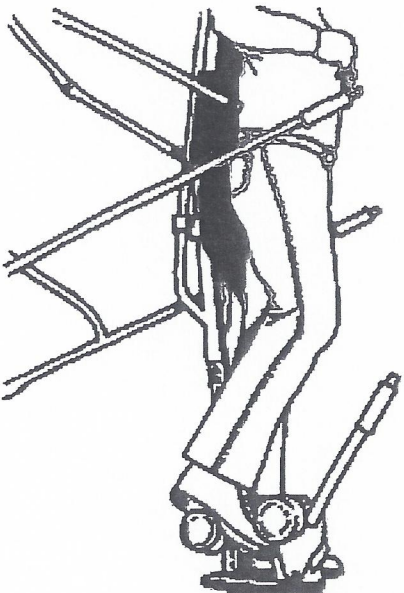
Steg 3 Lyft höger stjärthalva uppåt klockan 3



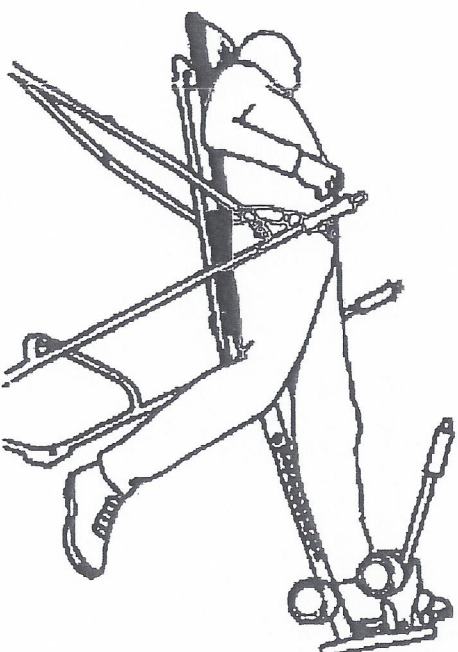
Steg 4 Lyft vänster stjärthalva klockan 9

Upprepa de fyra stegen _____ ggr

Behandling av höftartros/höftproblem

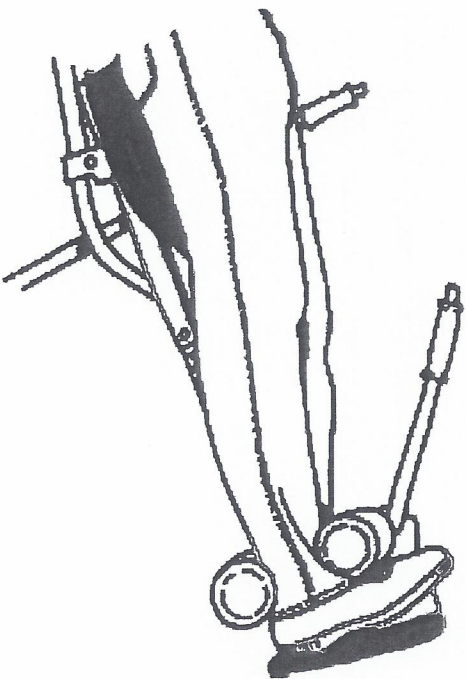


Kan med fördel göras i planläge. Vänster höft - Ta ut höger fot från fotrullarna. Tryck försiktigt med högerfoten på den nedre rullen. Du kan även vinkla vänsterbenet/foten i olika lägen för att hitta läget som känns bäst för dig. Höger höft - vänster fot tas ut från fotrullarna. Upprepa _____ ggr

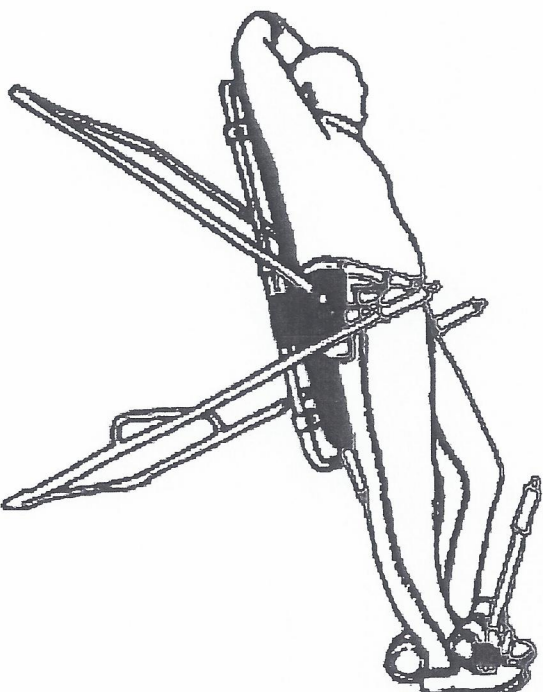


Endast 15 graders lutning. Bör endast göras under uppsikt av terapeut. Vänster höft - ta loss höger ben från fotrullarna och ligga stilla och slappna av. Höger höft - som ovan, men med vänster ben. Ligg i någon minut, gå sedan upp i planläge och vila. Upprepa _____ ggr

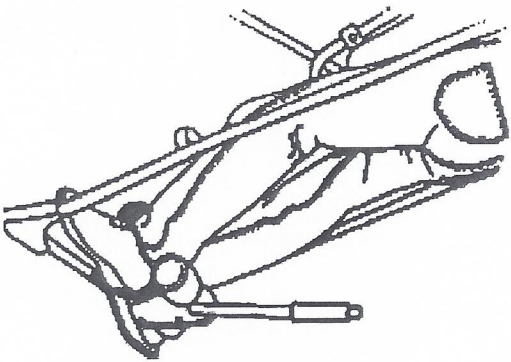
Behandling av knäledsartros/knäproblem



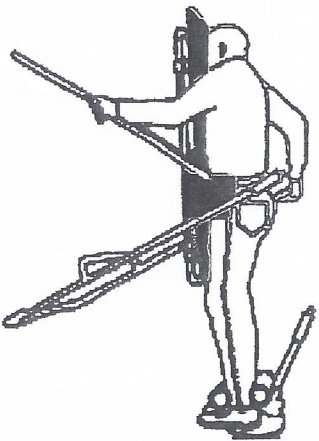
15 graders lutning. Dra fötterna upp mot den övre fötrollen. Håll kvar ett par sekunder. Slappna av och börja sedan om igen. Upprepa _____ ggr



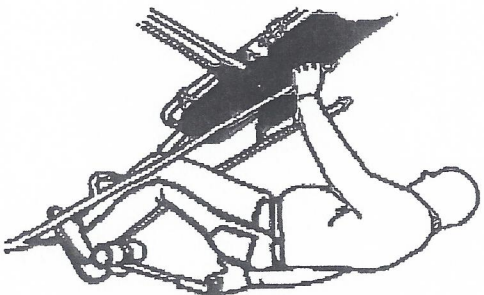
Gång på stället. Lyft/böj ett knä i taget så högt som möjligt. Håll det andra benet rakt. Håll kvar i böjt läge några sekunder. Växla ben långsamt. Upprepa 3-4 ggr
Gå tillbaka i planläge. Vila ca 30 sek. Upprepa övningen 3-4 ggr. Om du tycker att det är tungt att dra upp dig med ett ben, kan du börja med båda benen.



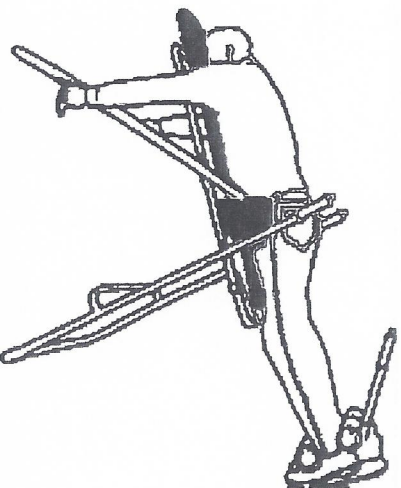
Prikoppla ena sidan (se inställningar) Kliv i och dra till dig fotspärren för att spämma fast fötterna, se nästa bild.



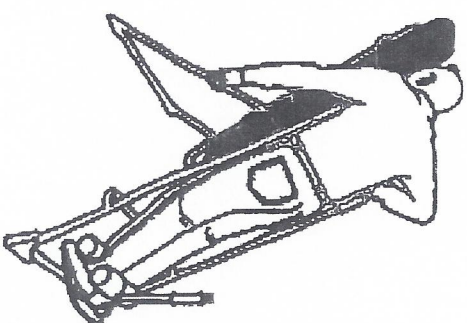
Tryck sedan åter ned knappen och drag dig med vänsterhanden nedåt. Släpp knappen omgående efter du känner att du börjar luta nedåt och brädan stoppar automatiskt i 15 grader.



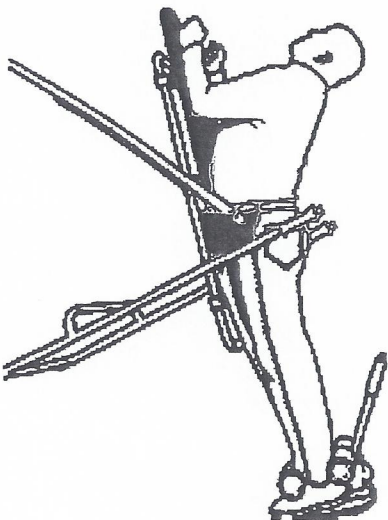
Spänn fast fötterna med spärhandtaget



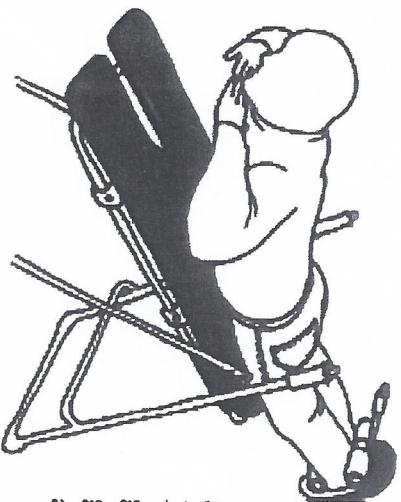
Börja med att slappna av i ngr minuter innan du fortsätter med övningarna.
Andas med långa djupa andetag för att lät-
tara slappna av



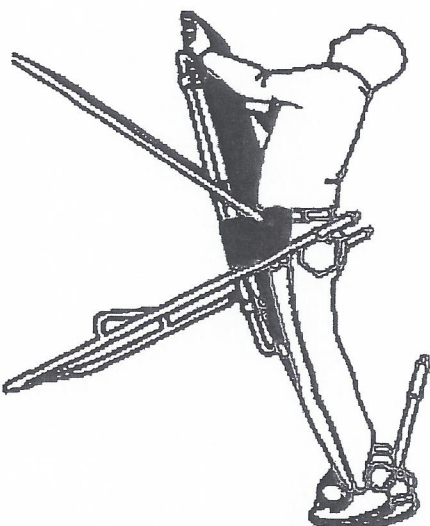
Tryck ned knappen på höger sida. Hjälp till att dra dig nedåt först i planläge. Så fort du kommit en bit från utgångsläget släpp knappen. Då läses brädan automatiskt i planläge. Ligg där en stund



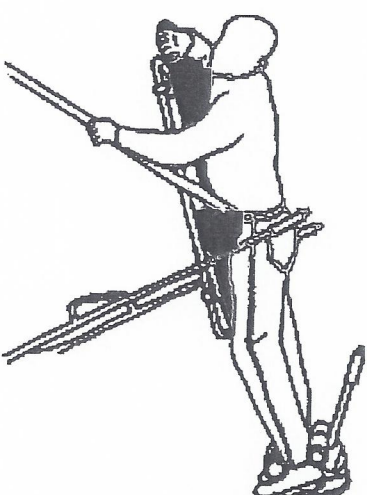
Lägg armbågarna i 90 graders vinkel mot brädan. Böj dig uppåt. En mycket effektiv övning för att öka rörligheten i bakåtböjning. Rörelsen bör göras ut till smärta, men ej längre. Utförs utan muskelkraft i rygg och stuss. Upprepas _____ ggr



Styrketräning för ryggssträckare och stuss. Mycket effektiv. Om det är för krävande att genomföra övningen i tippat läge de första gångerna, genomför då denna övning som avslutning i horisontal läge.



Ta tag med händerna runt brädan och sträck på armarna, så att du böjer dig uppåt. Denna övning är som förra effektiv för att öka rörligheten i bakåtböjning. Rörelsen bör göras ut till smärta, men ej längre. Utförs utan muskelkraft i rygg och stuss. Upprepas _____ ggr



Bra rörelseträning i sidoböjning samt töjning av revbensmuskulaturen. Ta med ena handen runt stativet. Drag dig i sidled så långt som möjligt. Genom att flytta handen nedåt på stativet kan du öka intensiteten i övningen. Använd andra handen som stöd under huvudet. Upprepa _____ ggr, både åt höger och vänster.