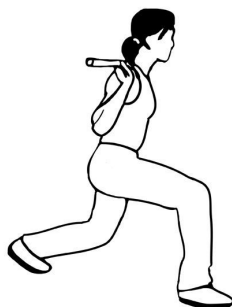
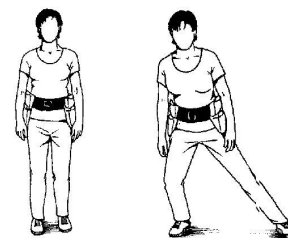


Dessa övningar är förslag på övningar att träna ca 8-12v efter fusionsoperation. Välj ut vilka övningar som passar din patient eller välj egna liknande övningar. **Vid alla övningar skall grundspänning aktiveras.**



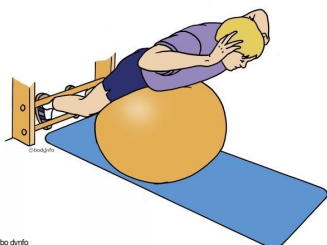
Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Aktivera grundspänningen. Utfallssteg (bakåt, framåt eller böj/stäck i utfallsposition) med eller utan stång.



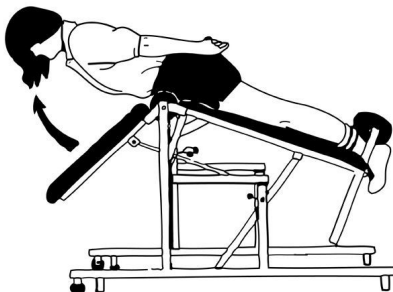
Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Aktivera grundspänningen. Stig åt sidan med ena benet. Ta tyngd på benet och böj samtidigt på benet. Skjut sedan ifrån.



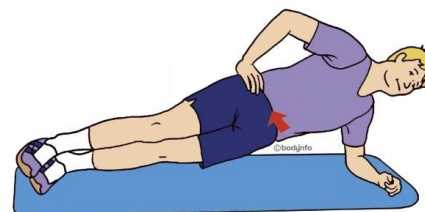
Copy right © bodyinfo

Aktivera grundspänningen. Fötterna stödjande vid vägg. Ryggresning från nedhängande över balansboll, drag ihop skulderbladen och bibehåll neutralläge i svanken genom att aktivera säte och ytliga magmuskler.



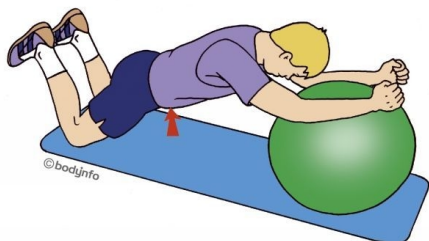
Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Aktivera grundspänningen. Spänn säte och mage, rulla upp, lyft ryggen till neutralläge. Dra ihop skulderbladen



Copy right © bodyinfo

Aktivera grundspänningen. Stå enligt bild med axel/höft/knä/fot i en rak linje, bibehåll neutral position i ryggen. Lättare variant med undre knät som stöd i golvet.



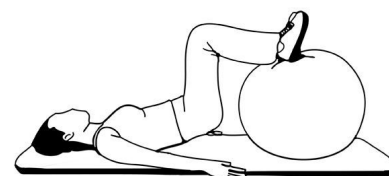
Copy right © bodyinfo

Aktivera grundspänningen. Med bibehållen spänning i bälmuskulaturen och neutralläge av svanken, rulla bollen framåt enligt bild - åter till utgångsläget.



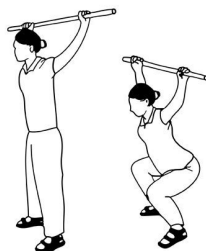
Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Aktivera grundspänningen. Stabilisera bålen samtidigt som du för stängen från sida till sida.



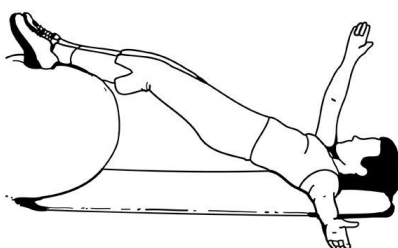
Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Aktivera grundspänningen. Lyft upp höften. Dra bollen mot rumpan och sträck ut igen. Stabilisera bålen under hela rörelsen. För att stegra, använd ej armar som stöd i golvet.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Aktivera grundspänning. Ta ett brett grepp om pinnen och lyft pinnen mot taket. Gör ett knäböj med bibehållen svank.



Copyright © Mobilus Digital Rehab AB

Spänn sätes och magmuskler. Lyft bäckenpartiet. För ut ena armen i sidled, sedan upp.