

NAPRAPATVÅRDENS BÄSTA HÄLSOÖVNINGAR

- För en stark rygg, bra hållning och piggare kropp.
- Förebyggande, samt bästa rehab övningarna.

Gör dessa till dina rutiner i vardagen och du förebygger onödig värk.
Jag önskar dig lycka till, du är värd att må bäst! Hör av dig vid frågor.
Varma hälsningar Kajsa Köhlberg, Leg. Naprapat, Naprapatvården

"Definitionen på liv är rörelse."
www.naprapatvarden.se

Hemträning för rygg och hållning

SITTA, gärna med balansdyna eller boll

-händer korsade på axlarna

- 1) sträck ett ben i taget, sitt så still som möjligt
- 2) luta till ena sidan o stanna en stund, så still som möjligt
- 3) ----- andra -----”-----
- 4) ---- framåt -----”-----
- 5) ----bakåt -----”-----



Tips) För mer träning samt cirkulation sitt på en balansdyna eller boll

STÅ, gärna med balansdyna

Tips) Stå på balansdynan för mer träning

- 1) på båda fötter, så still som möjligt
- 2) på ett ben
- 3) -----”----- och gör 8or med andra benet



RODD. med gummiband

- A) sitt, ha gummiband under fötterna
B) Stå och ha gummibandet runt något fast
- 1) dra gummibandet bakåt med raka armar, skulderblad ihop
 - 2) dra in händerna mot magen



Tips) Gummiband väger knappt något samt tar liten plats, lätt att ha med i väskan samt billigt för ett hemmagym.

UTÅTROTATION AXEL

fäst gummibandet vid ett dörrhandtag
armbåge fast mot sidan om kroppen, handled rak
-rotera ut underarmen



ARMHÄVNING

- spänn magen, rak rygg
1) knäna på dynan/bollen
2) fötterna på dynan/bollen



SITUPS

- 1) utan dyna/boll
- 2) med dyna/boll; ligg på balansdynan, ha den under ländryggen
- 3) 1) raka situps
- 4) 2) sneda situps



RUMPLYFT

- ligg på rygg, fötterna på dynan/bollen
- 1) lyft rumpan och håll still ett tag -armar längs golvet
 - 2) -----"----- -armar på magen
 - 3) -----"----- samt lyft ett ben i taget



RYGGLYFT

- ligg på mage, magen på dynan/bollen, händerna vid öronen
- 1) lyft överkroppen rakt upp
 - 2) -----"----- snett upp



Träning stärker kroppen.

Behandling - Ergonomi - Föreläsning - Träning - Produkter - Webbshop

www.naprapatvarden.se
NACKA: Hjortängsv. 48
Telefon nr: 08 - 668 40 85

info@naprapatvarden.se
SÖDERMALM: Hallandsg. 26
Direkt nr: 073 - 633 42 55

© Naprapatvården

Muskeltöj

Bröstmuskler

- Stå vid en vägg
- Lägg underarmen upp längs väggen
- Roterar bålen från armen på väggen



Bröstrygg

- Sträck fram armarna framför dig
- Tryck bak bröstryggen, krumma



Ländrygg

- Ligg på rygg
- Krama om knäna mot magen



Säte

- Ligg på rygg
- Tryck vrist och knä mot dig i 3 olika riktningar, vänster, höger, mitten



Mage

- Ligg på mage
- Tryck upp bålen med armarna



Framsida lår

- Stå upp, rak i ryggen, håll in magen
- Ta tag i foten bakom dig och böj bak benet



Höftböjaren

- Stå upp, rak i ryggen, håll in magen, sätt ena benet framför det andra
- Lägg händerna på det främre benet, skjut fram bakre höften



Baksida lår

- Stå upp, rak i ryggen, lägg ett ben på en stol
- Fäll fram överkroppen



Vader

- Stå upp, rak i ryggen, sätt en fot mot en vägg
- Fäll fram överkroppen



Du är värd att må bäst

Behandling - Ergonomi - Föreläsning - Träning - Produkter - Webbshop
www.naprapatvarden.se info@naprapatvarden.se
NACKA: Hjortängsv. 48 SÖDERMALM: Hallandsg. 26
Telefon nr: 08 - 668 40 85 Direkt nr: 073 - 633 42 55

Hemövning & Egenvård

HEMÖVNINGAR för ryggen

Syfte: Mjuka upp stelhet eller förebyggande.

OBS: Ska kännas bra och slappna av helt och inte göra ont.

Ryggstretch

Ligg på rygg, krama knäna.

Gunga ev. mjukt sida till sida.

Mjuka upp ryggen

Ligg på rygg, böjd knäna och sätt ner fötterna i underlaget, rotera långsamt sida-sida.

Sätes stretch

Ligg på rygg, håll en hand på vrist, en på knä, krama dem mot dig.

Dra i den riktning det stramar mest, helst alla riktningar (vänster, höger, mitten).

Din kropp är ditt ansvar.

Behandling - Ergonomi - Föreläsning - Träning - Produkter - Webbshop

www.naprapatvarden.se
NACKA: Hjortängsv. 48
Telefon nr: 08 - 668 40 85

info@naprapatvarden.se
SÖDERMALM: Hallandsg. 26
Direkt nr: 073 - 633 42 55

EGENVÅRD vid värk och stress

Avlasta ryggen med stöd

Syfte: Avlasta ryggen för att den ska kunna läka

Sittande: kudde bakom ryggen

Ryggläge: kudde under knäna

Sida: kudde mellan knäna

OBS: Ska kännas bra

Aktiv vila

= Hålla igång och röra sig för ökad cirkulation men väldigt lätt belastning på skadat område

Syfte: Aktiv vila ökar cirkulationen och påskyndar läkningen.

OBS: Ska kännas bra, är det riktigt stel är det små långsamma rörelser som gäller.

- Håll igång och rör på dig så mycket som möjligt
Tex promenad, lätt jogg
- Inga tunga lyft för ryggen, om du behöver böj benen och lyft med dem.
OBS: Inga tunga lyft alls vid utstrålning i benen. (Hellst heller ej matkassar.)

Rörelse

- Definitionen på liv är rörelse. Enligt forskning har man bättre hälsoförutsättningar vid rörligt arbete än stillasittande och sen köra hårt träningspass på kvällen. Men även om vi står o går så kan det vara ganska stelt i ryggen.
- Så har du möjlighet, stå gärna på en mjuk matta när du jobbar, samt sitt på en aktiv stol. Viktigt här hur de ser ut o passar dig. Inställning mm. Vi har testat och tagit in de bästa som ger mycket goda resultat.

Se gärna video på www.naprapatvarden.se eller hör av dig så får du prova 1v o se vad skillnaden blir för dig. Obs, träningsvärk kan förekomma då man stärker ryggen o hållningsmuskler samtidigt, den tråkiga men viktiga bålstabilitetsträningen fås på köpet 😊.

Värme

Syfte: Mjukar upp muskelstelhet och kramp, ökar cirkulationen, smärtlindrar.

OBS: Ej vid svullnad eller akut skada (tex stukning), då kyla samt högläge första 24h.

Ska kännas bra. Lyssna på kroppen.

- Värmedyna
- Liniment (naturligt och fritt från gifter, då huden tar upp ämnena)
- Värmande massageolja (gärna naturligt och fritt från gifter, då huden tar upp ämnena)
- Bastu

Behandling - Ergonomi - Föreläsning - Träning - Produkter - Webbshop

www.naprapatvarden.se
NACKA: Hjortängsv. 48
Telefon nr: 08 - 668 40 85

info@naprapatvarden.se
SÖDERMALM: Hallandsg. 26
Direkt nr: 073 - 633 42 55

Vatten

Syfte: fylla på vätskedepåerna och optimera förutsättningarna för läkning.

Första tecknet på uttorkning är att vi är törstiga, så vänta inte tills du blir törstig. Vatten är viktigare än mat. Är du sugen på något, prova drick ett glas vatten, ofta var det det som kroppen behövde.

Vi består mestadels av vatten, och vatten behövs för våra processer i kroppen.

- Rek dricka ca 2l vatten/dag.
- Obs att kaffe och te är uttorkande, så ett glas extra vatten/mugg om du dricker det.
- Bonus: Extra filtrerat eller från ren naturkälla. Finns billiga lösningar tex kolfilter.

Andning

När vi andas fyller vi på med livsviktigt syre för kroppens alla processer.

Andningen är också ett av de bästa verktygen för snabb och effektiv återhämtning som fokus.

När vi andas bättre får vi mer energi, sänker stress i kroppen, ökar fettförbränningen, lugnare hjärna.

- En optimal andning i vila innebär cirka 6–12 andetag per minut där inandningen varar ungefär 2–3 sekunder, utandningen 3–4 sekunder och därefter en automatisk paus på 2–3 sekunder innan nästa inandning börjar.
- Längre utandning ger ökade möjligheter till återhämtning, den efterföljande inandningen blir automatiskt bättre då luften i större utsträckning hamnar lägre ned i lungorna.
- Andas gärna ut lite långsammare, när du andas ut så slappnar kroppen av, när vi andas in blir det mer anspänning i kroppen.

Djupandning

Dan Hasson, forskare vid Stress-forskningsinstitutet vid Stockholms universitet rekommenderar att vi djupandas flera gånger om dagen. Nedan ett bra exempel på hur:

- 1) Andas in genom näsan och långt ner i magen under fem sekunder,
- 2) håll andan i några sekunder
- 3) andas ut i tio sekunder.

Behandling - Ergonomi - Föreläsning - Träning - Produkter - Webshop

www.naprapatvarden.se
NACKA: Hjortängsv. 48
Telefon nr: 08 - 668 40 85

info@naprapatvarden.se
SÖDERMALM: Hallandsg. 26
Direkt nr: 073 - 633 42 55

När du andas djupt blir det större variation mellan hjärtslagen vilket betyder att hjärtat fyller upp sig mycket bättre. Redan efter tre-fyra andetag sjunker pulsen och kroppen börjar aktivera sitt reparationsläge.

Näsandning

När vi andas med näsan så värms inandningluften upp samt rengörs i näsan, så toppen när man är ute i kylan eller är i stan eller inomhus där endel mindre hälsosamma partiklar kan cirkulera. Näsandning har också många andra fördelar, prova själv o se skillnaden! Bland annat så blir andningen långsammare vilket vi lärt om ovan.

Att sova med öppen mun skapar lätt en obalans mellan syre och koldioxid och orsakar hyperventilering, vilket leder till syrebrist och orolig sömn. Så prova sätt en tejp över munnen för att se till så du bara andas med näsan, OBS du bör såklart inte vara täppt eller förkyld då så det är svårt, få in luft är livsviktigt. De som har provat upplever sig mer utvilade och får bättre sömn.

Sucka o jäspa

- Att sucka är kroppens sätt att samla in extra luft ca var 5e min för att blåsa upp våra lungblåsor, alveoler, som faller ihop ibland. Så det är superbra att sucka..
- Jäspa för bättre hjärnfunktion. Forskare såg vid studie att vi jäspar bara när andra gör det om vi behöver kyla ner hjärnan, så vi kan tänka bättre, då hjärnan funkar bättre. (De som fick hålla sin hjärna sval med något kallt tryck mot pannan jäsade ej, men de som fick varmt mot huvudet jäsade)

Luft

Visst har du märkt skillnaden när man öppnar fönstret eller går ut o ta frisk luft. Hur man tänker klarare, blir lugnare, får mer fokus mm?

Så gå gärna ut o fyll på med frisk luft på rasten, öppna fönstret o vädra, gå gärna i naturen. Naturen och växter renar också luften.

Är du inte i naturen så ofta, vilket tex är svårt när vi arbetar, finns nya nivåns luftrenande växtväggar som rensar bort giftiga partiklar samt sänker koldioxiden i luften.

Då man sett att även växternas rötter renar så har man i dessa skapat ett luftflöde längs dem, (istället för att de är i jorden)

Enligt studie orkar både företagare som studenter arbete bättre och får mer koncentration.

Även cortisol sänks kraftigt samt serotonin(stresshormonet), (måbrahormonet) höjs betydligt.

Mer info finns på www.naprapatvarden.se (och längre fram på www.ergonomivarden.se).

Behandling - Ergonomi - Föreläsning - Träning - Produkter - Webshop

www.naprapatvarden.se
NACKA: Hjortängsv. 48
Telefon nr: 08 - 668 40 85

info@naprapatvarden.se
SÖDERMALM: Hallandsg. 26
Direkt nr: 073 - 633 42 55

Massage och beröring

Syfte: Mjukar upp muskelstelhet och kramp, ökar cirkulationen, smärtlindrar.

OBS: Gå gärna till utbildad vårdpersonal för instruktioner först. Tex naprapat, sjukgymnast.

(Vårdpersonal har lång utbildning och koll på hela kroppen i sin helhet vilket är bra.)

- Hellre för lätt massage än för hård. För hård massage ger mer spänningar och värk.
- Bara att någon håller en omtänksam hand över området kan lugna. Kan vara din egen hand.
- Alla är olika samt kan vara olika från dag till dag.
- Det är din kropp som masseras. Våga säg ifrån om det känns för mycket.
- Kan vara försiktigt ovanpå kläderna eller med olja. Välj det som känns bäst.
- Vid massageolja använd naturlig utan gifter, kroppen tar upp den genom huden.

Ska kännas bra och kunna slappna av helt. Lyssna på kroppen.

TNS

Syfte: Mjukar upp muskelstelhet och kramp, ökar cirkulationen, smärtlindrar.

OBS: Gå till utbildad vårdpersonal för instruktioner först, tex naprapat, sjukgymnast. Viktigt hur man sätter elektroderna. Är sjukvårdsutrustning. Ej vid pacemaker, epilepsi eller första 3 mån vid graviditet.

- Ska kännas bra och kunna slappna av helt. Lyssna på kroppen.

Massage-, TNSkurs

Kan hjälpa mycket att få verktygen själv. Något du kan ha nytta av livet ut.

Tips) Naprapatvården har kurser i massage och TNS för hemmabruk.

Samla ihop ett gäng så kommer vi till dig eller lokal nära. :-)

Mer info eller utbildning?

Är det något av ovanstående du vill veta mer av, prova på eller erbjuda utbildning i så är det bara att kontakta mig. Så fint att bidra till kunskap, att lättare prestera optimalt och samtidigt ha god hälsa.

All lycka till dig!!

Kajsa Köhlberg

Leg. Naprapat & Föreläsare

Vårt grundbehov att bli sedd, hörd, berörd.

Behandling - Ergonomi - Föreläsning - Träning - Produkter - Webshop

www.naprapatvarden.se

NACKA: Hjortängsv. 48

Telefon nr: 08 - 668 40 85

info@naprapatvarden.se

SÖDERMALM: Hallandsg. 26

Direkt nr: 073 - 633 42 55