

Denne pjece er udgivet af Fagforum for Gynækologisk/Obstetrisk Fysioterapi i september 2009.

Tekst & Redaktion: Fagforum for Gynækologisk/Obstetrisk Fysioterapi.  
Layout: Design 03  
Illustration: Mikkel Egelund Lee efter foto af Susanne Østergaard & Sobotta

Fagforum

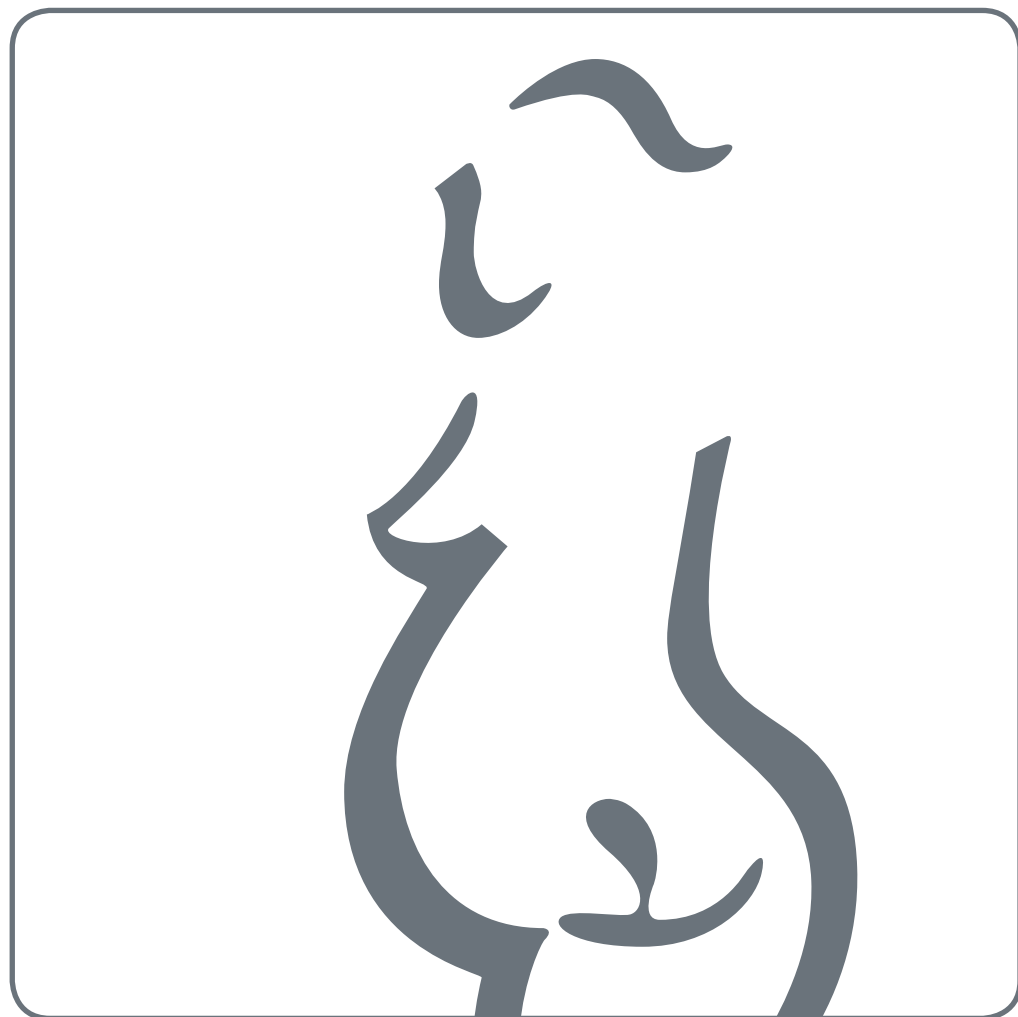


Gynækologisk/Obstetrisk Fysioterapi

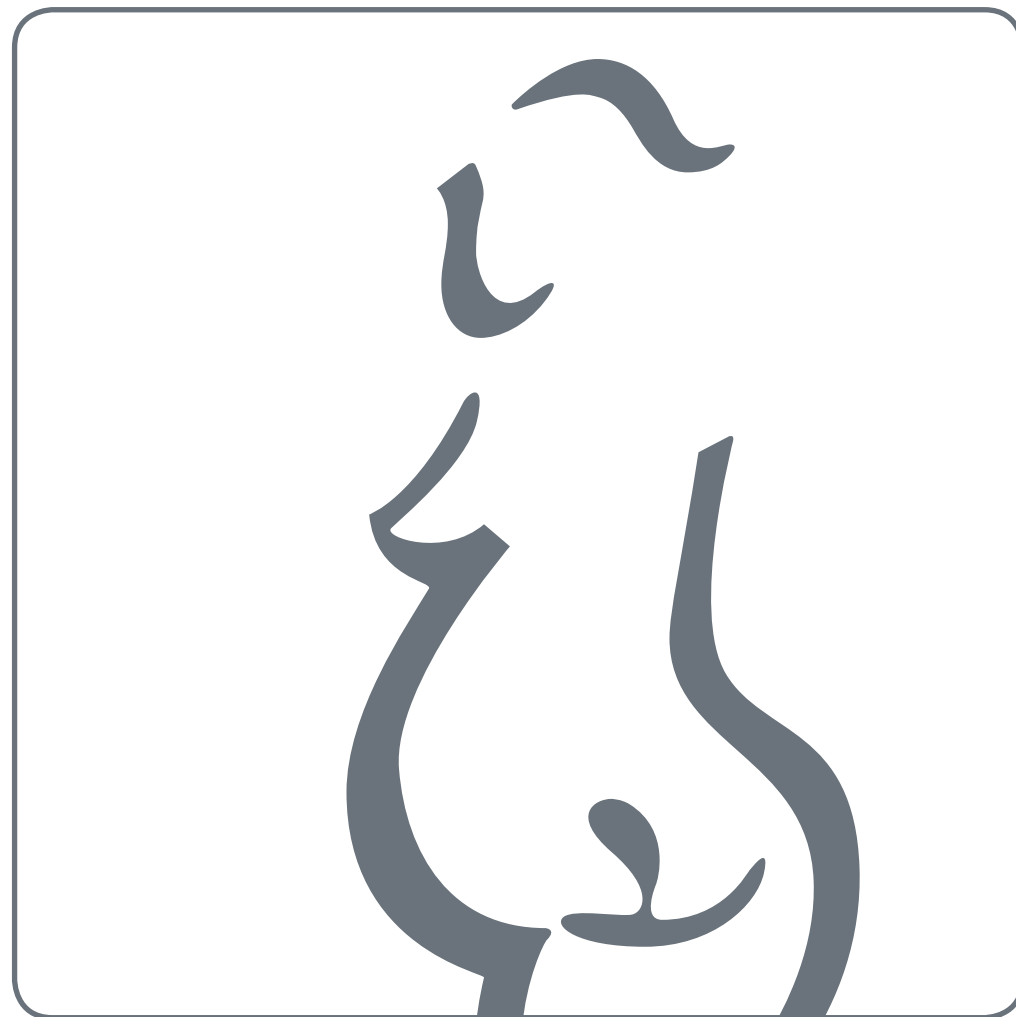


# Gravide med ryg- og bækkenmerter

Øvelser



Denne pjece er udgivet af Fagforum for Gynækologisk/Obstetrisk Fysioterapi



Denne pjece er udgivet af Fagforum for Gynækologisk/Obstetrisk Fysioterapi

## VENEPUMPEØVELSER:

Når du er gravid, kan tilbageløbet af blod fra bækkenområde og ben være mindsket. Det øgede venetryk kan bevirke, at bækkenet gør ondt. Det kan derfor være smertelindrende at lave venepumpeøvelser.

1. Læg dig på ryggen med bøjede ben



Læg evt. en pude under lænd og bækken, træk vejret helt ned i maven, og pust langsomt ud igen. Gentag 5-10 gange.

2. Læg dig på ryggen med bøjede ben



Løft bagdelen op fra underlaget. Sænk igen. Gentag 5 gange.

3. Læg dig ned på knæ og albuer



Hvil dig i denne stilling i 30 sekunder. Træk vejret dybt og roligt.

## BÆKKENBUNDSØVELSER:

Et knib starter bagfra ved endetarmen og man lukker altid både endetarm, skede og urinrør på én gang. En knibeøvelse kan derfor fornemmes, som når du skal holde på tarmluft.

Når du holder et knib i længere tid, er det svært at mærke om du holder spændingen i musklerne. Kan du mærke at du giver slip, er det et tegn på at du har holdt spændingen i musklerne under knibet.

Varigheden af knibene (sekunder) og antallet af knib afhænger af, hvad din bækkenbund formår.

Når du kniber, er det vigtigt at du ikke spænder i lår, balder og mave-muskler.

Læg dig på ryggen med bøjede ben  
(eller læg dig på siden, hvis det er mere behageligt)



1. Knib sammen i bækkenbunden og hold knibet i 5-10 sekunder. Giv slip og hold pause, ligeså lang pause som den tid du kniber. Gentag 10-30 gange.
2. Knib sammen og holde knibet så længe som muligt, gerne op til 30 sekunder. Gentag 1-2 gange.



## ØVELSER FOR DET INDRE MUSKELKORSET:

Når du laver aktiviteter, som belaster din ryg og bækken, skal du aktivere dit indre muskelkorset. På den måde bruger du musklerne i kroppen som et støttekorset og du undgår at belaste dig forkert. Du skal holde spændingen i musklerne, så længe du laver aktiviteten.



Læg dig på ryggen med bøjede ben  
(eller læg dig på siden, hvis det er mere behageligt)

Tag en dyb indånding og ånd ud igen. Knib og træk den nederste del af maven ind (som om du trækker navlen ind mod rygsøjlen). Hold spændingen 5 - 10 sekunder og giv langsomt slip på spændingen. Gentag 10-15 gange.



Stil dig på alle fire.

Gentag ovenstående øvelse, mens du står på alle fire.  
Du må ikke bevæge ryggen.

## RYGØVELSER:



Stil dig på alle fire.



Spænd i den nederste del af mavemuslerne. Løft modsatte arm og ben og hold et par sekunder.  
Skift arm og ben. Gentag 5-10 gange.  
Hvis det er for svært, kan du nøjes med at løfte en arm af gangen

## BALDEØVELSER:

1. Læg dig på ryggen med bøjede ben (evt. med en lille pude i lænden).



- Knib sammen i bækkenbunden.
- Løft bagdelen og ryggen fri af gulvet og løft op så du strækker ud i hoften og spænder i balderne.
- Sænk bagdelen langsomt og slap af et øjeblik.
- Gentag 10 -20 gange.

2. Læg dig på venstre side med det nederste ben bøjet og det øverste strakt.



- Spænd i den nederste del af mavemusklerne.
- Løft det øverste ben skråt bagud.
- Hold i 5 sekunder.
- Sænk langsomt benet ned.
- Gentag 10 - 20 gange.
- Gentag på højre side.

## UDSPÆNDINGSØVELSER:

1. Musklerne i bagdelen:



### Sæt dig på en stol

- læg højre ankel på venstre ben
- bøj fremad i kroppen, med lige ryg, så maven kommer ned mod benene
- hold strækket i 20-30 sekunder mens du trækker vejret dybt og roligt
- slap langsomt af igen
- gentag strækket med det andet ben

## 2. Musklerne i baglåret.



### Stå foran en stol

- Sæt det ene ben op på stolen og stræk benet
- Læn dig henover benet med ret ryg
- Hold udspændingen 20 - 30 sekunder. **HUSK** vejtrækning
- Gentag udspændingen med det andet ben

## 1. Læggen:



### Stil dig bagved en stol

- Stil dig i gangstående stilling (det ene ben foran det andet med afstand imellem)
- sæt hele foden i gulvet på det bageste ben og læn fremover. Bageste fod skal pege ligefrem
- mærk strækket på læggen på bageste ben
- hold strækket i 20-30 sekunder mens du trækker vejret dybt og roligt
- gentag strækket med det andet ben

## 2.Hofte.



### Stå foran en stol

- Sæt det ene ben op på stolen og stræk benet
- Læn dig henover benet med ret ryg
- Hold udspændingen 20 - 30 sekunder. **HUSK** vejrtrækning
- Gentag udspændingen med det andet ben

NOTER: