

I relation til dit problem aftales med behandleren relevante øvelser og træningshyppighed. Du kan godt blive øm efter at have udført øvelser, men din tilstand må ikke forværres. Normalt forsvinder ømheden i løbet af et par dage. Hvis træningen giver dig smerter skal du stoppe træningen og kontakte behandleren.

Et almindeligt træningsprogram er det passende at udføre 3 gange ugentligt. I mange tilfælde vil for lidt træning ikke ændre din situation nævneværdigt. Ved en del akutte problemer skal øvelserne udføres 4-6 gange dagligt. Følg behandlerens anvisninger om træningshyppighed. Tag en beslutning om at være ekstra god ved dig selv i en periode, så du hurtigt kan komme ovenpå igen.

Husk at træne både højre og venstre side, hvor det er relevant.

styrkeøvelser

Træner styrke og udholdenhed i muskler og sener. Styrkeøvelser bruges til at genopbygge, styrke og forebygge. Øvelserne hjælper dig til at komme i bedre form, så du får en hverdag med mere overskud og velvære.

strækøvelser

Formålet med strækøvelser er at skabe større bevægelighed og smidighed i led og muskler. Smidige og fleksible muskler holder til mere og arbejder bedre end stive og hårde muskler. Ved at strække kroppen forbedres blodgennemstrømningen, musklerne ilttes bedre og affaldsstoffer transporteres lettere bort.

stabiliserende øvelser

Formålet med stabilitetsøvelser er at stabilisere, støtte og koordinere de dybtsiddende muskulaturer. Derved opbygges et solidt fundament til at beskytte led og ledbånd.

mobiliserende øvelser

Mobiliserende øvelser forbedrer leddenes/ hvirvlernes bevægelighed.

åndedrætsøvelser

Behandleren kan supplere med åndedrætsøvelser for at du skal få mest muligt ud af øvelserne. Rigtig vejtrækning stimulerer kredsløbet, tilfører ilt til kroppen og modvirker stress og anspændthed.

