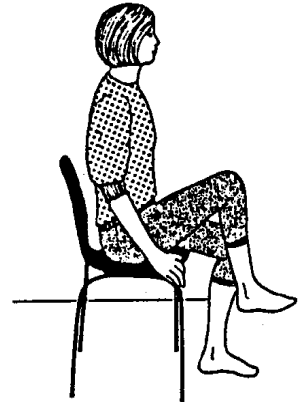


ØVELSESPROGRAM FOR SMERTER I UNDERLIVET

1. Opvarmning af 'mørbrad'

Sid på en stol.

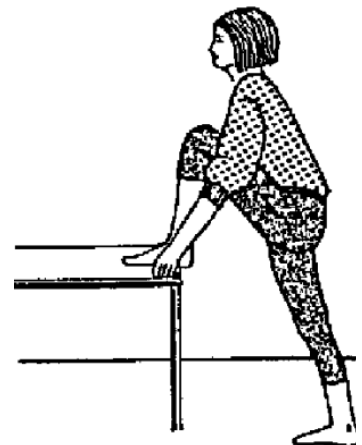
- Løft skiftevis højre og venstre ben op fra stolen – gentag 1-2 minutter eller
- Cykel på en kondicykel med lidt for lav sadel i 5 minutter.



2. Strækkeøvelse for 'mørbraden'.

Stå ved et højt bord (spisebord eller køkkenbord).

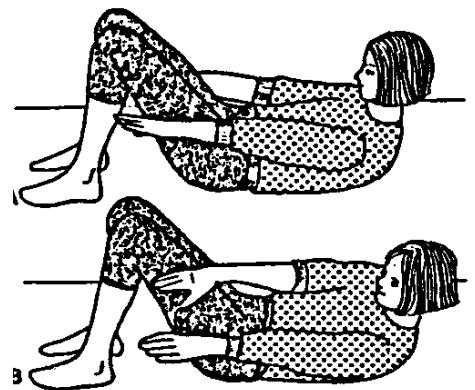
- Sæt højre fod op på bordkanten, hold venstre fod i gulvet med tæerne pegende lige frem.
- Læn dig ind mod bordet, støt evt. med hænderne på bordet. Hold stillingen i 10-15 sekunder, føl strækket i venstre bens lyske og læg.
- Sænk højre ben ned igen og hvil.
- Gentag igen med højre ben oppe, udfør øvelsen 3-4 gange.
- Gentag med modsatte ben (venstre ben oppe).



3. Styrkeøvelse for mavemusklerne.

Lig på ryggen med begge ben bøje og fødderne i gulvet.

- Løft hovedet og skuldrene lige op, sænk ned igen (A).
- Løft hovedet og skuldrene til højre, sænk ned igen (B).
- Løft hovedet og skuldrene til venstre, sænk ned igen.
- Gentag løftene i alt 10-20 gange, hold pauser ind mellem, når halsen bliver træt.

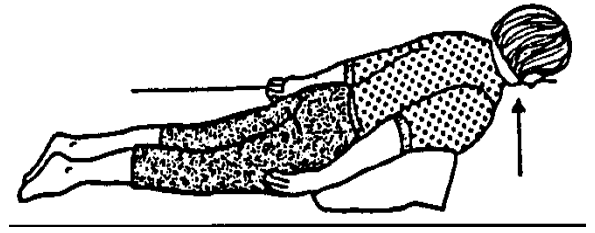


4. Styrkeøvelse for rygmusklerne.

Lig på maven med en pude under denne (træk hagen ind mod kroppen).

- Løft hoved og overkrop op, sænk ned igen (husk at holde benene i gulvet).

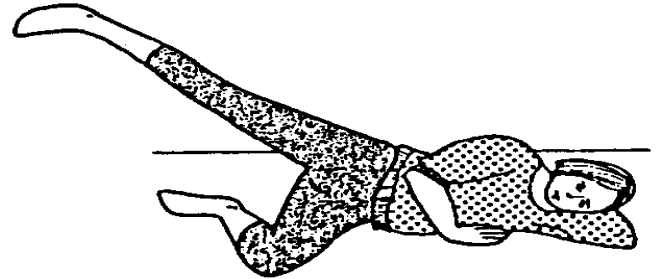
Gentag 10-20 gange.



5. Styrkeøvelse for sideendemusklerne.

Lig på siden, bøj underste ben.

- Løft øverste ben bagud op med hælen øverst. Gentag 6-10 gange. Gentag øvelsen mod modsat side.

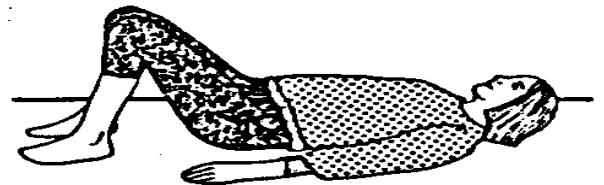


6. Styrkeøvelse for bækkenbunden.

Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i gulvet.

- Knib sammen i bækkenbunden, føl at du lukker endetarmen, skeden og urinrøret.

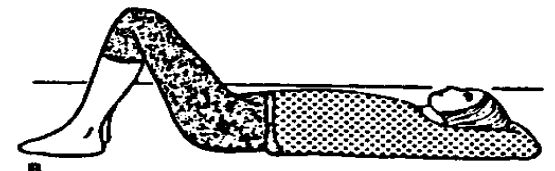
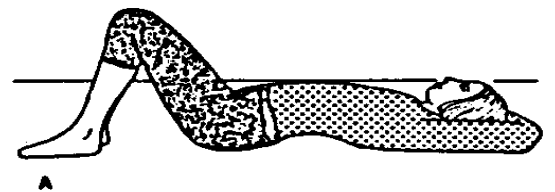
Hold spændingen i 5 sekunder, slap af igen, gentag 10-20 gange.



7. Strækkeøvelse for begyndelsen af 'mørbraden'.

Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i gulvet.

- Vip bækkenet ned, så lænden rører gulvet, gentag 10-20 gange.



8. Strækkeøvelse for lårets indersidemuskler.

Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i gulvet.

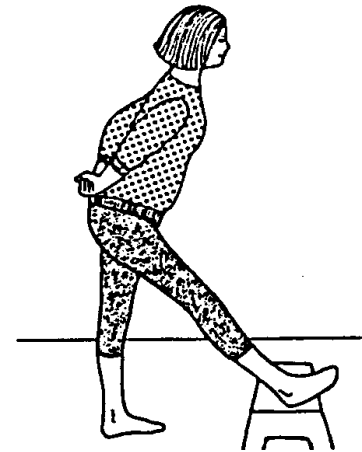
- Lad benene falde ud til siderne, gentag 3-4 gange.

**9. Strækkeøvelse for lårets bagsidemuskler.**

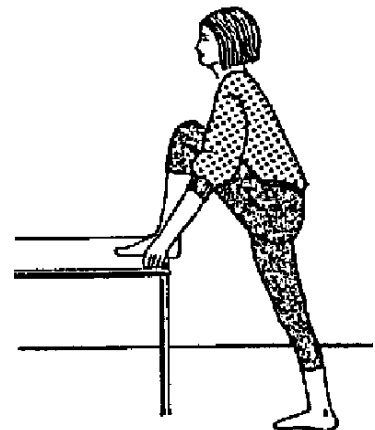
Stå ved en skammel, støt højre hæl på skamlen (benet er strakt).

- Læn dig frem over højre ben med ryggen ret, føl strækket på bagsiden af låret, hold strækket 10-15 sekunder, slap af igen, gentag 3-4 gange.

- Gentag med modsatte ben.

**10. Strækkeøvelse for 'mørbraden'.**

- Gentag hele øvelse 2.



Øvelserne skal laves 2 x dagligt i 2 måneder.

Med venlig hilsen
 Helle Kirkeby
 Speciallæge i gynækologi