

# Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

## Kapitel 22: Bækken

### Stabilitetsøvelser for bækken/lumbopelvin



**Fig. 22.11. M.transversus abdominis træning i rygliggende.**

- "Tænd" og "sluk" m.transversus abdominis. Palper musklen lige over SIAS.
- Hold muskelspændingen i 5 sekunder. Gentag 3x25.

# Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

## Kapitel 22: Bækken

### Stabilitetsøvelser for bækken/lumbopelvin



**Fig. 22.12. m.Transversus abdominis træning i knæfirstående.**

- "Tænd" og "sluk" m.transversus abdominis med modstand fra tyngdekraften.
- Hold muskelspændingen i 5 sekunder. Gentag 3x25.

# Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

## Kapitel 22: Bækken

### Stabilitetsøvelser for bækken/lumbopelvin



Fig. 22.13. Backwards rocking

Knæfirstående.

- Columna, skulder og albuer i neutral.
- Bøj i knæene. Hold lænden i neutral til 120 grader knæfleksion

# Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

## Kapitel 22: Bækken

### Stabilitetsøvelser for bækken/lumbopelvin



**Fig. 22.14. Bend knee fall out**

- Lad benet falde ud til siden med kontrol af bækkenet.
- SIAS må ikke bevæges. Dysfunktion hvis bevægelsen sker inden 45° udadrotation.

# Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

## Kapitel 22: Bækken

### Stabilitetsøvelser for bækken/lumbopelvin



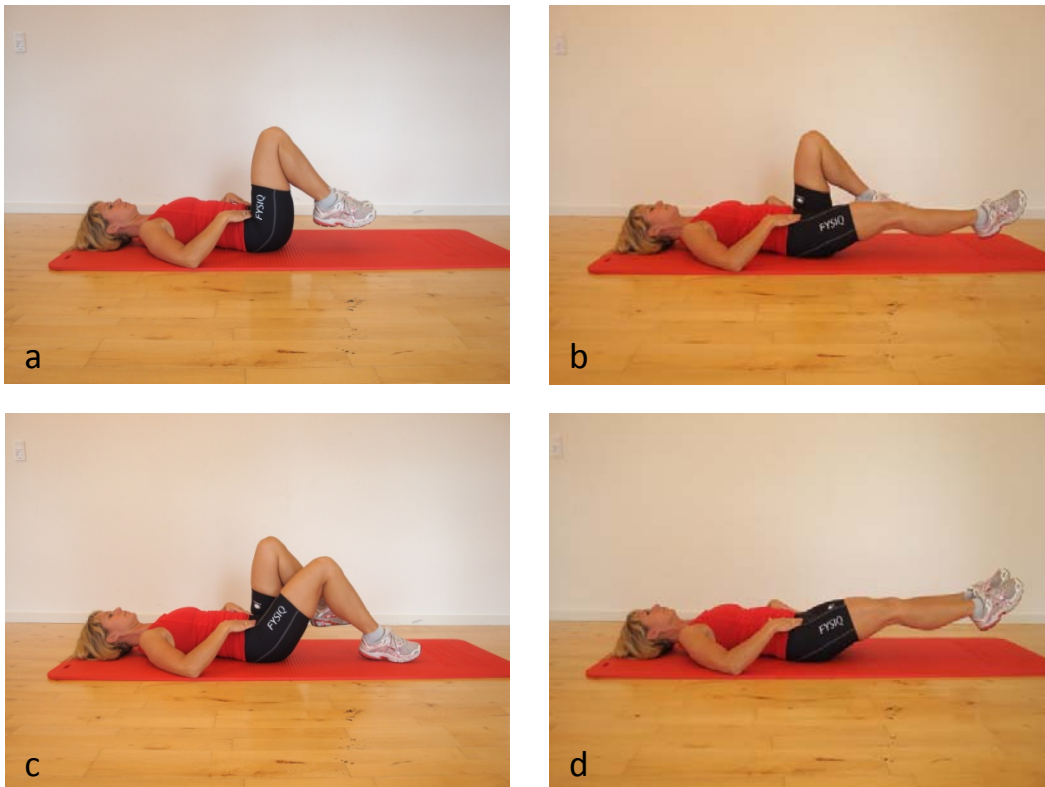
**Fig. 22.15. Ét-bens løft i rykrogliggende med progression.**

- Hold lænd og bækken i neutral.
- Spænd i m.transversus abdominis.
- Løft det ene ben med bøjet eller strakt ben.

# Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

## Kapitel 22: Bækken

### Stabilitetsøvelser for bækken/lumbopelvin



**Fig. 22.16. to-bensløft i rygkrogligende med progression**

- Hold lænd og bækken i neutral.
- Spænd i m.transversus abdominis.
- Løft begge ben med bøjet eller strakt knæ.

# Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

## Kapitel 22: Bækken

### Stabilitetsøvelser for bækken/lumbopelvin



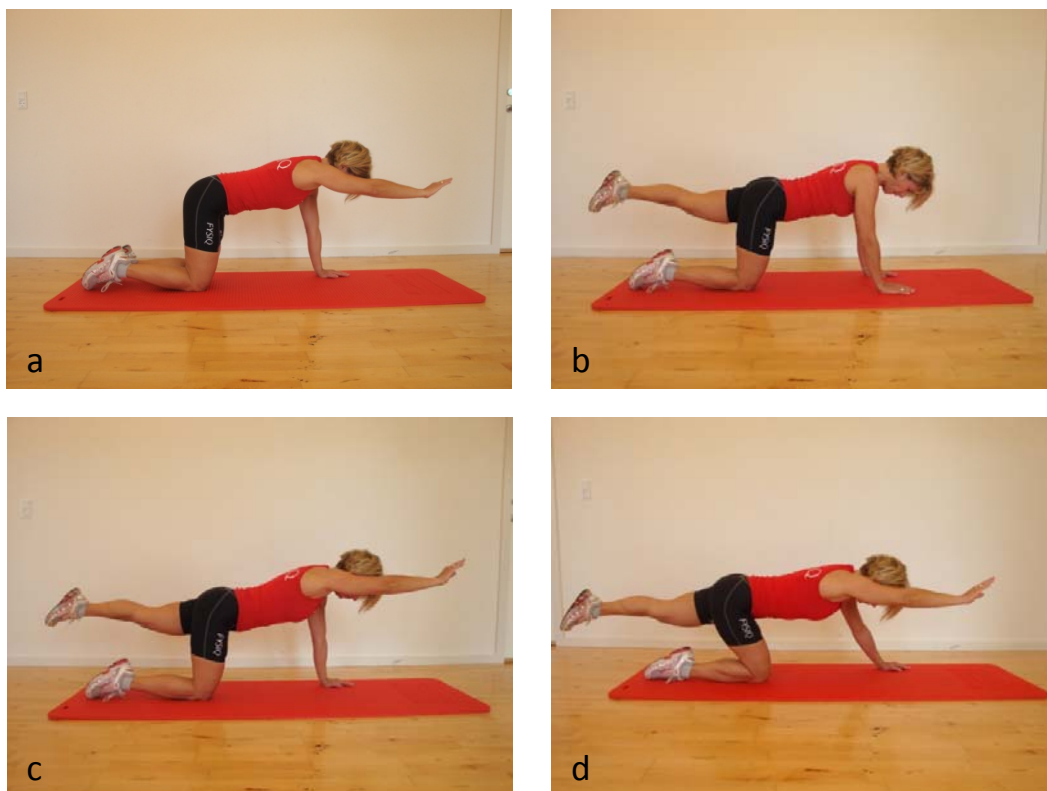
**Fig. 22.17. Hofteekstension i fremliggende med progression**

- Lænden i neutral.
- Hænderne under SIAS.
- Hofteekstension med bøjet eller strakt knæ.
- Du må ikke mærke SIAS mere ved hofteekstensionen.

# Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

## Kapitel 22: Bækken

### Stabilitetsøvelser for bækken/lumbopelvin



#### 22.18. Knæfirstående lændestabilitetstræning med progression

Hold columna, skulder og albuer i neutral.

- Løft den ene arm. Hold stillingen i 5 sekunder.
- Løft det ene ben. Hold stillingen i 5 sekunder.
- Løft den ene arm og det modsatte ben. Hold stillingen i 5 sekunder.
- Løft den ene arm og det modsatte ben. Bevæg dig frem og tilbage.

# Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

## Kapitel 22: Bækken

### Stabilitetsøvelser for bækken/lumbopelvin



**Fig. 22.19. Siddende balance på stor bold med hofteflexion.**

- Hold lænden i neutral.
- Sid så stille som muligt.
- Bøj hoften så meget du kan.
- Gentag til modsatte side.
- Du må ikke røre underlaget.

# Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

## Kapitel 22: Bækken

### Stabilitetsøvelser for bækken/lumbopelvin



**Fig. 22.20. Knæstående balance på stor bold med progression.**

- Stå så stille som muligt.
- Før den ene arm ud til siden med en håndvægt.
- Hold stillingen i 5 sekunder.
- Gentag til modsatte side.

# Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

## Kapitel 22: Bækken

### Stabilitetsøvelser for bækken/lumbopelvin



**Fig. 22.21. Træning af abdominalmuskulaturen på stor bold.**

- Rul op med spænd i abdominal muskulaturen.
- Hold let cervikal fleksion.
- Undgå at stikke hagen frem og cervikal ekstension.

# Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

## Kapitel 22: Bækken

Specifik træning af gluteus medius, adduktorer, ilipsoas og hofterotatorer



- Stående på et ben.
- Fald ud i bækkenet og tilbage til neutral.
- løft modsatte ben 90 grader i hoften og gør det samme.

Fig. 22.22. Stående m.gluteus medius træning med progression

# Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

## Kapitel 22: Bækken

Specifik træning af gluteus medius, adduktorer, ilipsoas og hofterotatorer



Fig. 22.23. Træning af m.iliopsoas i rygliggende

- Grib fat om knæet med begge hænder.
- Bøj 120 grader i hoften. Slip med hænderne.
- Hold knæet stille.
- Pres med modsatte hånd på knæet til 90 graders hofteflexion.
- Hold imod med m.iliopsoas.
- Gentag.

# Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

## Kapitel 22: Bækken

Specifik træning af gluteus medius, adduktorer, ilioasoas og hofterotatorer



Fig. 22.24. Træning af m.iliopsoas i siddende

- Siddende på stol.
- Lænden i neutral. 120 graders hofteflexion. Hold knæet.
- Hold lænden. Sænk låret langsomt til 90 graders hofteflexion. Gentag.
- Kan også udføres med modstand.

# Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

## Kapitel 22: Bækken

Specifik træning af gluteus medius, adduktorer, ilipsoas og hofterotatorer



**Fig. 22.25. Boldklem i rykrogliggende**

Klem om bolden i 5 sekunder. Lav 3x15.

# Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

## Kapitel 22: Bækken

Specifik træning af gluteus medius, adduktorer, ilipsoas og hofterotatorer



Fig. 22.26. Sideliggende adduktion.

- Lænden i neutral.
- Løft det underste ben fri af underlaget.
- Sænk langsomt.
- Hold benet strakt.
- Undgå medbevægelse i bækkenet og columna.

# Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

## Kapitel 22: Bækken

Specifik træning af gluteus medius, adduktorer, ilipsoas og hofterotatorer



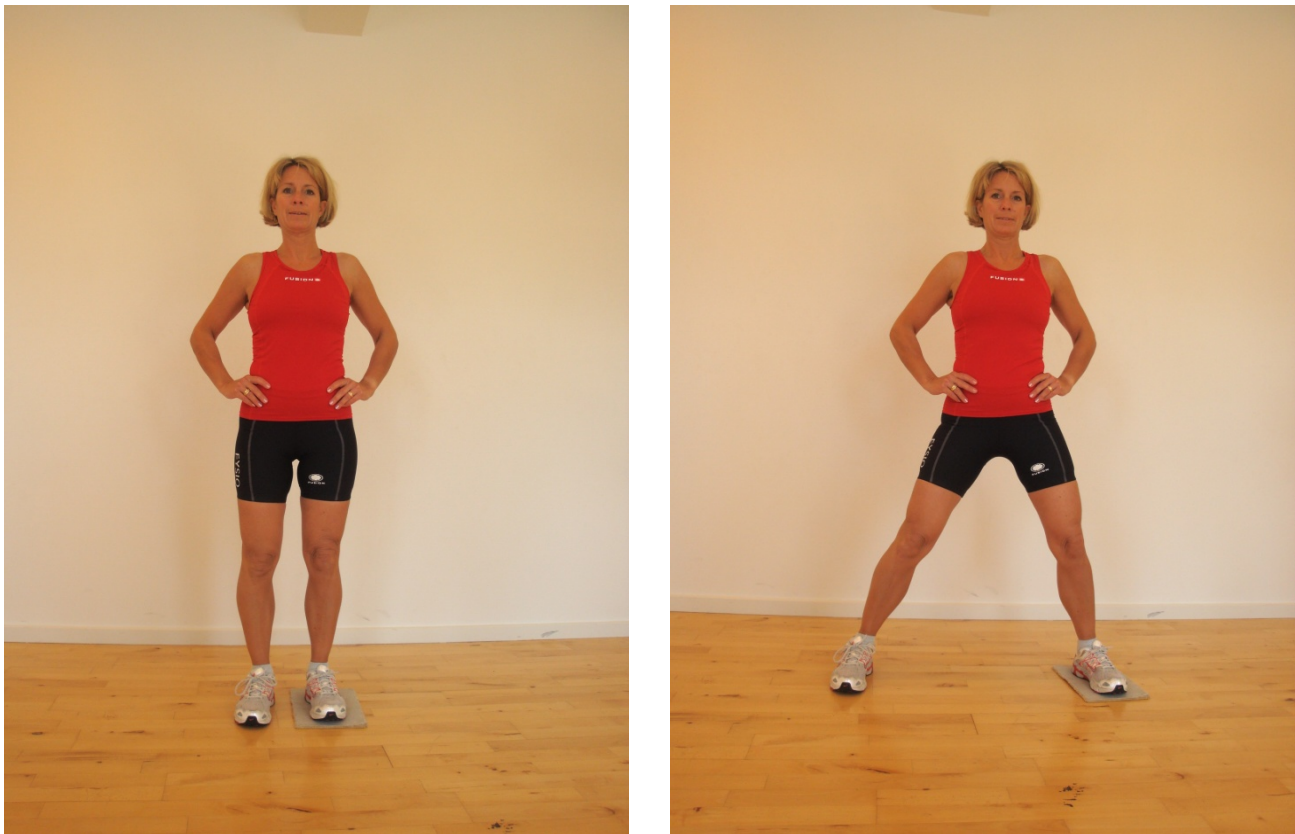
**Fig. 22.27. Ét-bens adduktion i sideliggende.**

- Løft kroppen op og ned.
- Lænden i neutral.
- Hold benet strakt

# Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

## Kapitel 22: Bækken

Specifik træning af gluteus medius, adduktorer, ilipsoas og hofterotatorer



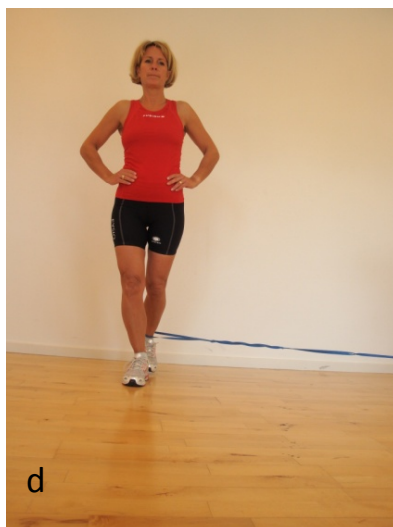
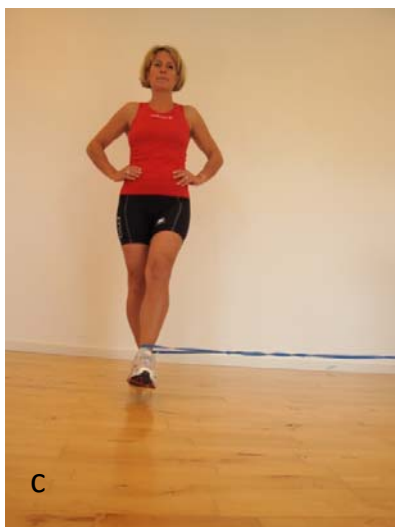
**Fig. 22.28. Stående abduktion/adduktion på tæppeflise**

- Glid ud til siden på det ene ben med hele kropsvægten.
- Hold det modsatte ben strakt. Saml benene igen.
- Gentag.

# Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

## Kapitel 22: Bækken

Specifik træning af gluteus medius, adduktorer, ilipsoas og hofterotatorer



**Fig. 22.29. Stående abduktion/adduktion med modstand fra elastik**

A og B: Spred og saml benene med modstand fra en elastik.

C og D: Tag benet foran og bagved kroppen skiftevis.

# Ortopædkirurgi for ergoterapeuter og fysioterapeuter

## Kapitel 22: Bækken

Specifik træning af gluteus medius, adduktorer, ilipsoas og hofterotatorer



**Fig. 22.30. Stående hofterotation med modstand imod udadrotation/indadrotation**

- Hvil knæet på en stol.
- Hold overkroppen stille.
- Roter i hoften med modstand fra elastik.