

# McKenzie øvelser

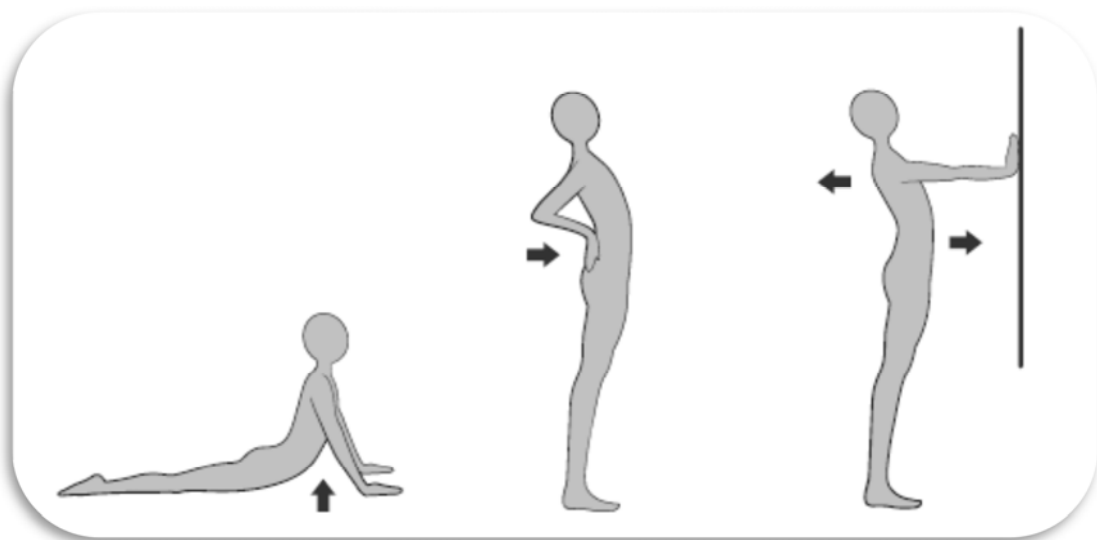
---

Patienten skal foretage hyppige rygekstensioner, enten liggende på maven ved at løfte overkroppen op med armene, fritstående ved at bøje bagover med hænderne støttende på ballerne eller stående ved at støtte med armene i skulderhøjde opad en væg og lade bækkenet falde ind mod væggen.

I alle tilfælde er det vigtigt, at musklerne i ryg og balder er afslappede. Øvelserne udføres 10 gange, så hyppigt det er muligt, gerne 5-10 gange om dagen.

Smerterne i ryggen kan imidlertid godt forværres herved, men det er vigtigt, at smerterne ikke går længere ud i benet.

Hvis smerterne stråler ud til venstre ben, kan det være en fordel at skyde bækkenet mod højre før ovenstående øvelser foretages, og modsat hvis smerterne stråler ud i højre ben.



## Træning er sundt, hvis det gøres rigtigt!

Lær hvordan i speciallægenes eget træningscenter:

### ***Kroppen på Toppen***

Læs mere om træningscentret og træning:

[www.Furesoe-Reumatologerne.dk](http://www.Furesoe-Reumatologerne.dk)

tlf. til Træningscenter: **4495 4910**