

Øvelser til behandling af smerter i underlivet.



Læg dig på ryggen med benene bøjet og fødderne i gulvet. Lav 5 dybe vejrtrækninger, helt ned i maven.



Løft numsen, ryst i 5 sek. Læg dig ned igen. Lav en dyb vejrtrækning. Gentag 5 gange.



Stå på alle 4. Hvil hovedet på hænderne. Svaj i ryggen. Lav dybe vejrtrækninger og slap af i underlivet. Udføres i 1 minut.

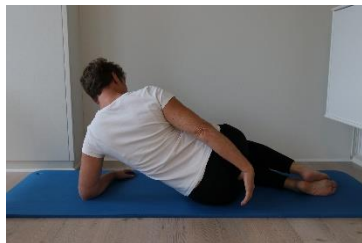
Massér dig selv



”Mørbraden”

Start oppefra ved siden af navlen. Placer hænderne så fingrene støtter hinanden. Lav rolige og dybe cirkelbevægelser og arbejd langsomt ned i retning mod kønsbenet.

Derefter placeres hænderne på ”indersiden” af hoftekammen. Lav rolige dybe bevægelser ned langs hoftekammen.



”Sekretærmusklen”

Lig på siden, hvil på underarmen, benene bøjet. Find siddeknuden i nederste balde. Bevæg fingrene lidt ind ovenpå siddeknuden, mod anus til du mærker en lille fordybning. Lav rolige små cirkelbevægelser i fordybningen. 1 minut. Går det samme på den anden side.

Udstrækning af hoftebøjere og sædemuskler.

Alle strækøvelserne laves 2 gange med hvert ben. Hold hvert stræk 20 sek.



Knæstående udspænding, kip enden ind under dig. Du skal føle et stræk på forsiden af den strakte hofte.



Stående med fod på stol. Kip enden ind under dig, så du mærker strækket på forsiden af den strakte hofte.



Siddende på en stol med et ben i skrædderstilling. Læn kroppen frem, men hold ryggen ret. Hold knæet ud til siden.



Siddende i samme stilling som ovenfor, men nu trækkes knæet til brystet.

Knibeøvelser.

Du må gerne lave knibeøvelser, men pauserne mellem knibene er meget vigtige. Pausen skal være længere end knibet. F.eks. knib i 5 sek. Pause i 8sek.

Afslapning af bækkenbunden.

Det er ikke nødvendigt at gå og spænde op i bækkenbunden hele tiden. Når vi er i ro, har bækkenbunden også brug for ro. Den skal kun arbejde når vi arbejder.

Hanne Ryttergaard