

# Smerter i Underlivet



**BIRTHE  
BONDE  
KLINIKKEN**

Specialklinik for fysioterapi

- Telefon: 23 83 34 65
- [www.birthebonde.dk](http://www.birthebonde.dk)



# ØVELSESPROGRAM FOR SMERTER I UNDERLIVET



## 1. Strækkeøvelse for mørbraden.

Stå ved et højt bord (spisebord eller køkkenbord).

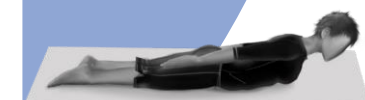
- Sæt højre fod op på bordkanten, hold venstre fod i gulvet med tærne pegende lige frem.
- Læn dig ind mod bordet, støt med hænderne på bordet og hold stillingen i 10-15 sek.
- Sænk højre ben ned igen og hvil.
- Gentag igen med højre ben oppe, udfør øvelsen 3-4 gange.
- Gentag med modsat ben (venstre ben) oppe.



## 2. Styrkeøvelse for mave-musklerne.

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

- Løft hovedet og skuldrene lige op, sænk ned igen.
- Løft hovedet og skuldrene til højre, sænk ned igen.
- Løft hovedet og skuldrene til venstre, sænk ned igen.
- Gentag løftene ialt 10-20 gange, hold pauser ind imellem, når halsen bliver træt



## 3. Styrkeøvelse for mave-musklerne.

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

- Løft hovedet og overkroppen op, sænk ned igen (husk at holde benene i gulvet).  
Gentag 10-20 gange.



## 4. Styrkeøvelse for sidemusklerne.

Lig på siden, bøj underste ben.

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



## 5. Styrkeøvelse for bækkenbund.

Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i gulvet.

- Knib sammen i bækkenbunden, føle at du lukker endetarmen, skeden og urinrøret. Hold spændingen i 5 sek., slap af igen, gentag 10-20 gange.



## 6. Styrkeøvelse for endebalderne.

Læg dig hen over sengen eller bordet med en pude under maven og med benene ud over kanten.

- Løft begge ben op til lige stilling, sænk ned 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 stol eller skammel, støt højre hæl på stolen (benet er strakt).

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



## 10. Strækkeøvelse for lårets forsidemuskler.

Stå ved en stol/bord.

- Tag fat om højre fod, hold kroppen helt lige og hold lårene samlet.
- Træk bagud med højre hånd om højre fod (mærk strækket på forsiden af låret). Hold strækket 10-15 sek., slap af igen, gentag 3-4 gange.
- Gentag med modsatte ben.



## 11. Strækkeøvelse for mørbraden.

Stå ved et højt bord (spisebord eller køkkenbord).

- Gentag hele øvelse 1. igen.



# BIRTHE BONDE KLINIKKEN

Illustrationer: Stefan Lindgren Josefsen