

Træning med elastik



Øvelser for hofte, ben og ankel

Finn Johannsen, speciallæge i reumatologi,
fysiurgi og idrætsmedicin
Speciallægepraksis, Stavnsholtvej 33, 3520 Farum

Træning med elastik

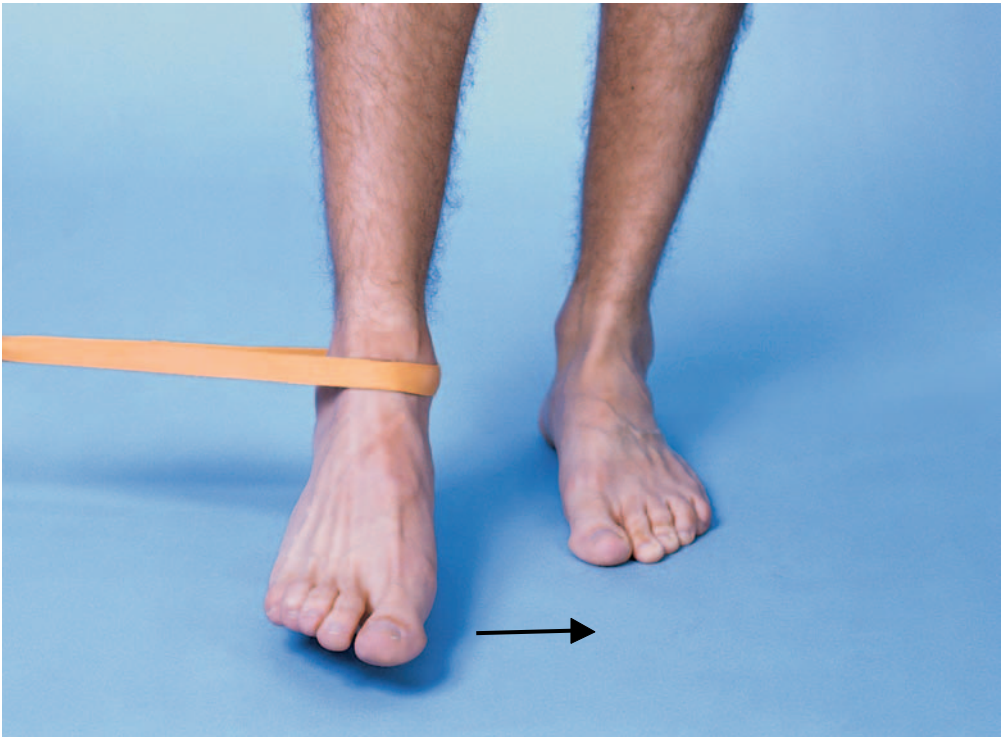
Træning med elastik er en enkel og effektiv form for dynamisk styrketræning. Belastningen øges let ved større udspænding af elastikken.

Elastikken kan medbringes overalt, og stort set samtlige muskler i kroppen kan trænes hermed.

For de enkelte regioner har jeg valgt de muskler som hyppigst trænger til træning.

Kun fantasien sætter grænser for variationen af øvelserne.

Udarbejdet af Finn Johannsen, speciallæge i reumatologi, Farum for Novartis Healthcare A/S



Benets indadførere.

Anvendes ved knæforstuvning, slidgigt i hofte eller knæ, knæinstabilitet, bækkeninstabilitet, senebetændelse i lårets indadførere (*adduktor tendinitis*).

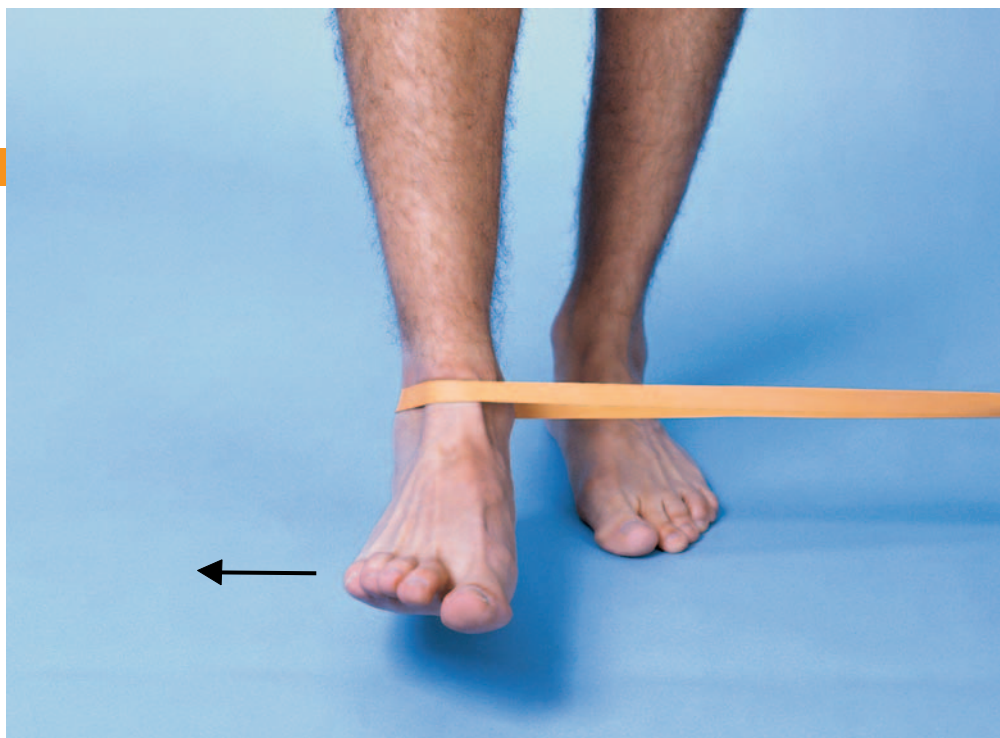
2 sammenbundne elastikker fikseres i gulvhøjde og den frie ende placeres omkring benet i ankelhøjde.

I stående stilling udføres indadføring af det ene ben.

Benet krydses ind foran standbenet, som bøjes let i knæet.

Udfør øvelsen fritstående, herved trænes begge bens stabilitet/balance.

Øvelsen gennemføres 10-20 gange i 3 serier.



Benets udadførere.

Anvendes ved knæforstuvning, slidgigt i hofte eller knæ, knæinstabilitet, bækkeninstabilitet.

2 sammenbundne elastikker fikseres i gulvhøjde og den frie ende placeres omkring benet i ankelhøjde.

I stående stilling udføres udadføring af det ene ben. Man starter med krydsede ben og fører benet med elastikken ind foran standbenet, som holdes let bøjet i knæet.

Udfør øvelsen fritstående, herved trænes begge bens stabilitet/balance.

Øvelsen gennemføres 10-20 gange i 3 serier.



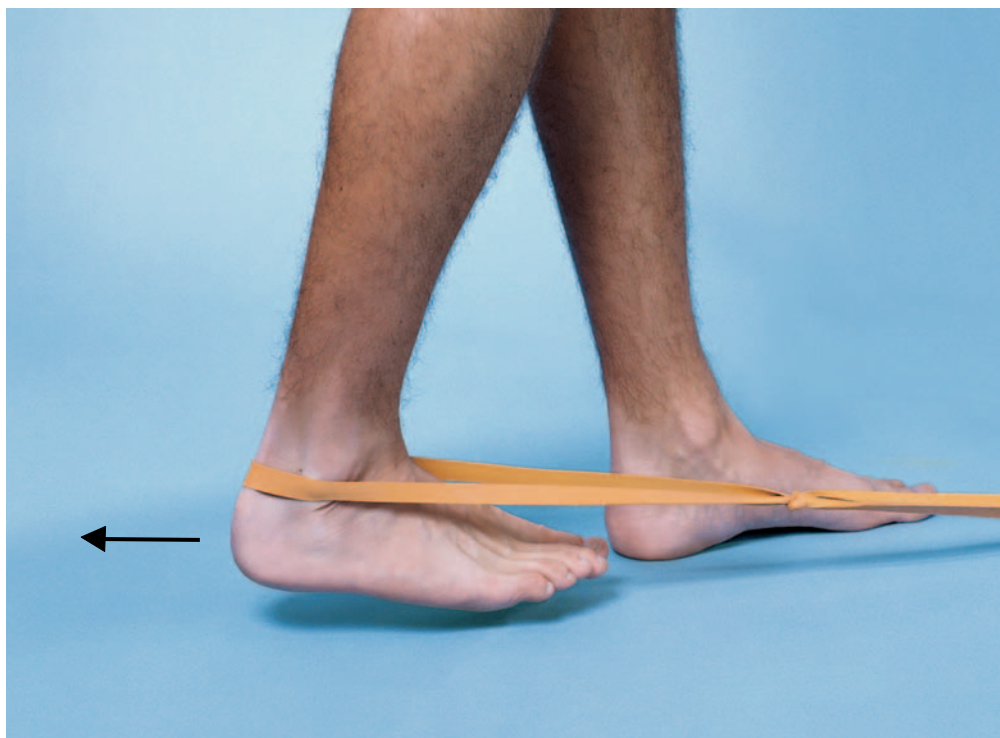
Hoftebøjere.

Anvendes ved slidgigt i hofte/knæ, bækkeninstabilitet, senebetændelse i hoftebøjere (*iliopsoas tendinitis*).

2 sammenbundne elastikker fikseres i gulvhøjde og den frie ende placeres omkring benet i ankelhøjde.

I stående stilling evt. med armene støttende på en stoleryg føres det ene ben med let bøjet knæ fremad. Man starter med benet bag kroppen og fører det frem foran kroppen og standbenet.

Øvelsen gennemføres 10-20 gange i 3 serier.



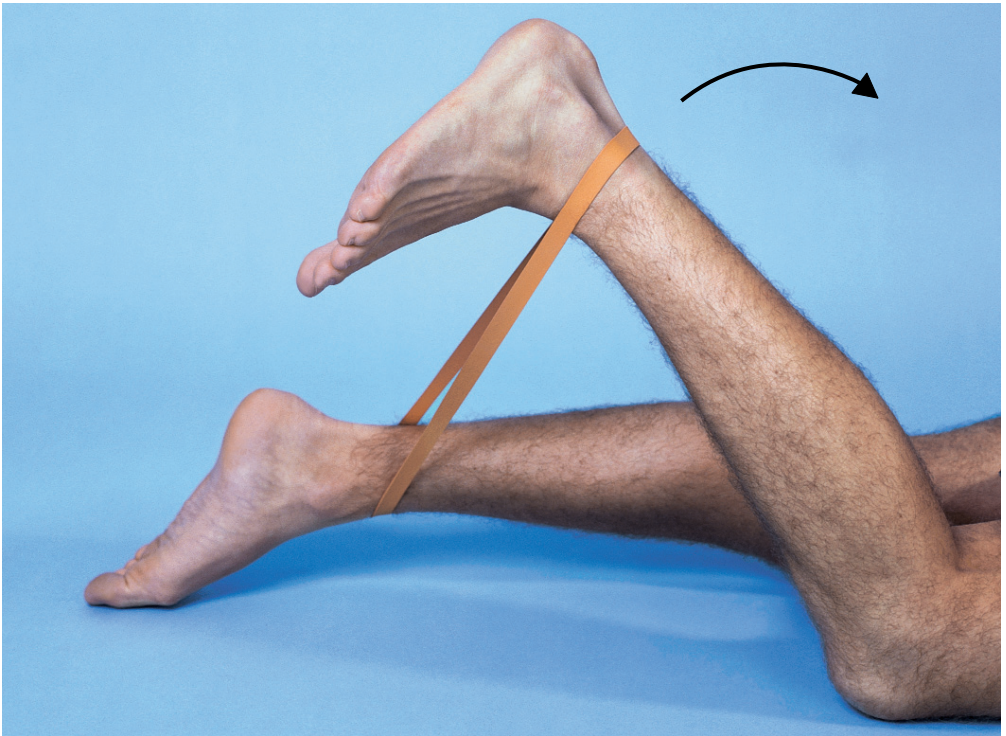
Hoftens strækkemuskler.

Anvendes ved slidgigt i hofte/knæ, bækkeninstabilitet.

2 sammenbundne elastikker fikseres i gulvhøjde og den frie ende placeres omkring benet i ankelhøjde.

I stående stilling evt. med armene støttende på en stoleryg føres det ene ben med let bøjet knæ bagud. Man starter med benet foran kroppen og fører det bagud bagved kroppen og standbenet.

Øvelsen gennemføres 10-20 gange i 3 serier.



Knæbøjnerne.

Anvendes ved slidgigt i hofte/knæ, senebetændelse i hasemusklernerne (*tendinitis*), korsbåndsskade.

Lig på maven, evt. med en pude under bækken og lår.

Elastikken fikseres i gulvhøjde, evt. omkring det andet ben.

Elastikken placeres i ankelhøjde.

Bøj knæet med elastikken som modstand.

Øvelsen gennemføres 10-20 gange i 3 serier.



Knæstrækkerne.

Anvendes ved slidgigt i hofte/knæ, knæsmerter (*patello femorale smerter*), senebetændelse i knæstrækkerne (*ligamentum patellae tendinitis*).

Sid på et bord med en pude under lårene.

Sæt begge fødder gennem elastikken.

Elastikken placeres i ankelhøjde.

Den ene fod holdes bøjet og fikserer elastikken, medens den anden udfører knæstrækning.

Øvelsen gennemføres 10-20 gange i 3 serier.



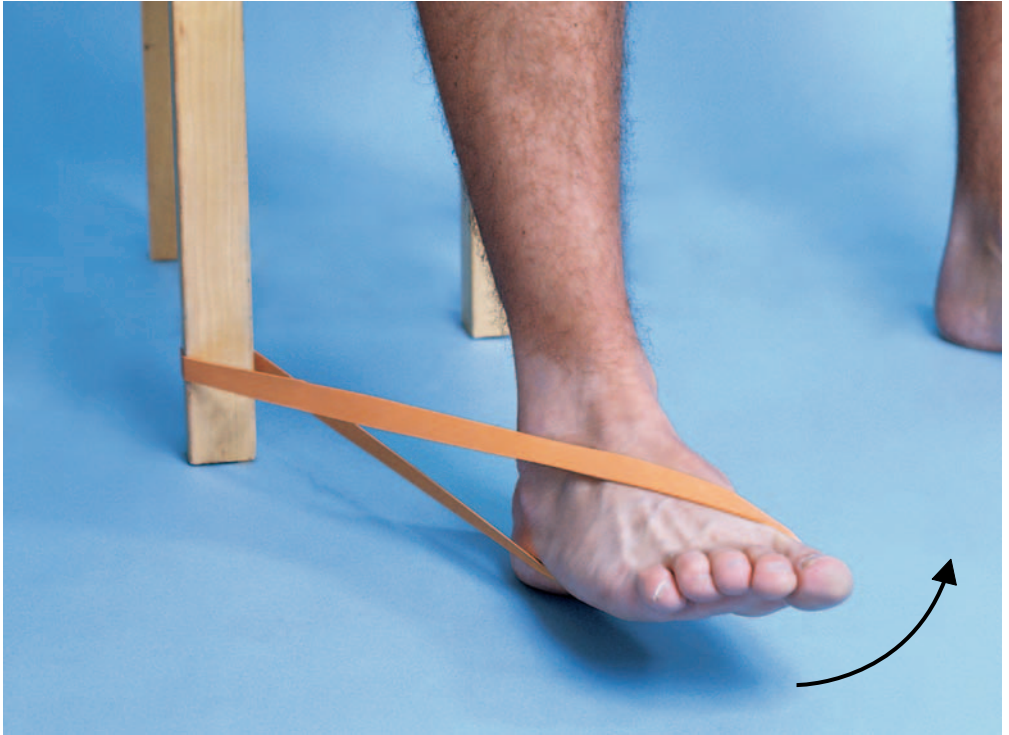
Fodens udadførere.

Anvendes ved ankelforstuvning, instabile ankler, slidgigt i ankelled.

Sid på en stol med fikseret elastik i gulvhøjde, eller evt. omkring den anden fod. Med hælen i gulvet drejes fod og fodsål udad (*pronationsbevægelse*) med elastikken omkring forfoden, lige bag tæerne.

Øvelserne gennemføres 10-20 gange i 3 serier.



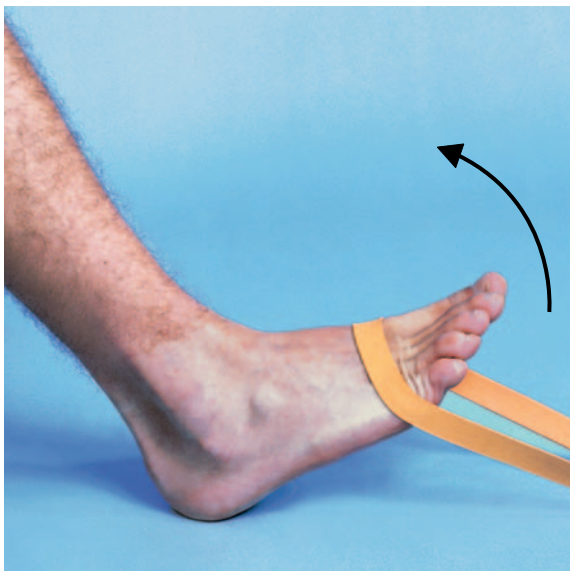


Fodens indadførere.

Anvendes ved platfodstendens (*hyperpronation*), instabile ankler, slidgigt i ankelled.

Sid på en stol med fikseret elastik i gulvhøjde evt. omkring et stoleben. Med hælen i gulvet drejes fod og fodsål indad (*supinationsbevægelse*) med elastikken omkring forfoden, lige bag tæerne.

Øvelserne gennemføres 10-20 gange i 3 serier.



Fodens opadbøjere.

Anvendes ved slidgigt i ankelled, senebetændelse på underbenets forside (*tibialis anterior tendinitis*).

Sid på en stol eller lig på ryggen. Med fikseret elastik i gulvhøjde og elastikken om forfoden løftes foden opad.

Øvelserne gennemføres 10-20 gange i 3 serier.

Fodens muskler.

Anvendes ved platfodstændens (*hyperpronation*), instabile ankler.

Gå nogle minutter rundt på tæerne hver dag.



Træning med elastik

Vævet er levende, det vil sige det reagerer på hensigtsmæssige belastninger ved at blive stærkere. Omvendt vil vævet svækkes, hvis det ikke bruges eller bruges for meget eller forkert. Hvis man ikke belaster hele kroppen hensigtsmæssigt, vil man blive stivere nogle steder og slappere andre steder. Dette giver en dårlig kropsholdning og dårlig funktion af leddene, og risikoen for skader forøges.

De stive områder skal udspændes og de slappe områder skal styrketrænes. I denne brochure finder du eksempler på dynamiske styrketræningsøvelser med elastik med angivelse af de vigtigste indikationer.

De overordnede indikationer kan være:

- generel styrkeforbedring til at modstå hverdagens udfordringer (arbejde og sport).
- forbedret ledfunktion ved at optræne symmetrisk styrke omkring et led.
- forbedret ledstabilitet ved ustabile led (ved overbevægelighed, efter forstuvninger og ved slidgigt).
- opheling af skadet eller degenereret væv, eks. senebetændelser, ved kontrolleret stimulation gennem gradvis øget dynamisk styrketræning.
- styrkelse af ledbrusken gennem forbedret ernæring ved dynamiske bevægelser (vigtig ved slidgigt).
- forbedret ernæring af muskler ved at øge blodgennemstrømningen (især vigtig ved ensidigt statisk arbejde).

Finn Johannsen, speciallæge i reumatologi, Farum

Dette hæfte er udarbejdet af Finn Johannsen, speciallæge i reumatologi, Farum. Hæfterne kan rekvireres ved henvendelse til Novartis Healthcare A/S, Lyngbyvej 172, 2100 København Ø, tlf. 39 16 84 00.

