

RYGSKOLEN

KIROPRAKTISK

KLINIK [www.kirop.dk](http://www.kirop.dk)

sund fornuft

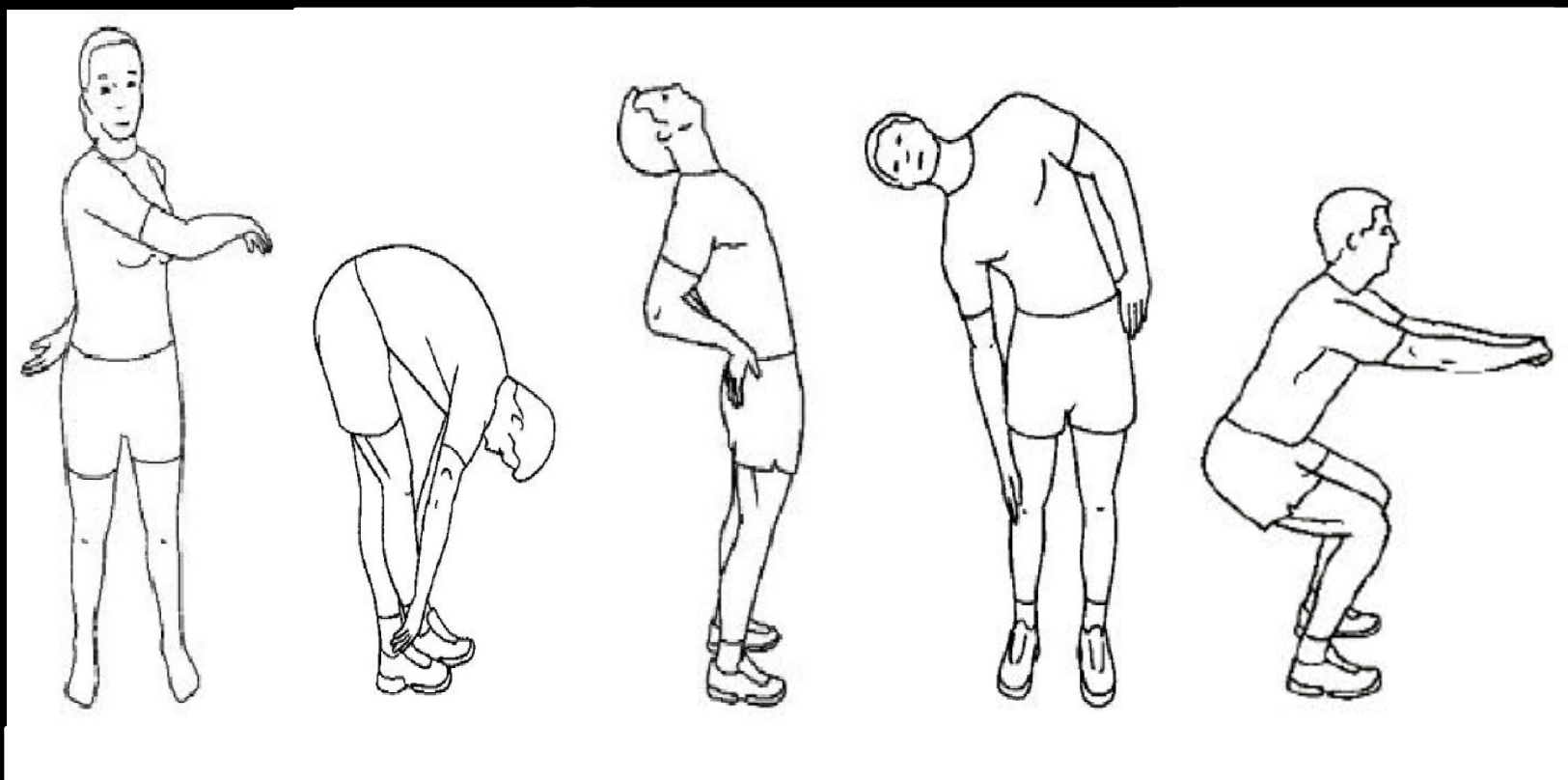
**FITNESS**

---

**WORLD**

Øvelser der nemt kan laves med  
tandbørstningen morgen og aften...

3 gange i hver retning



80/20

Hvorfor snakker  
kiropraktoren  
om motion?

3 facts:

1

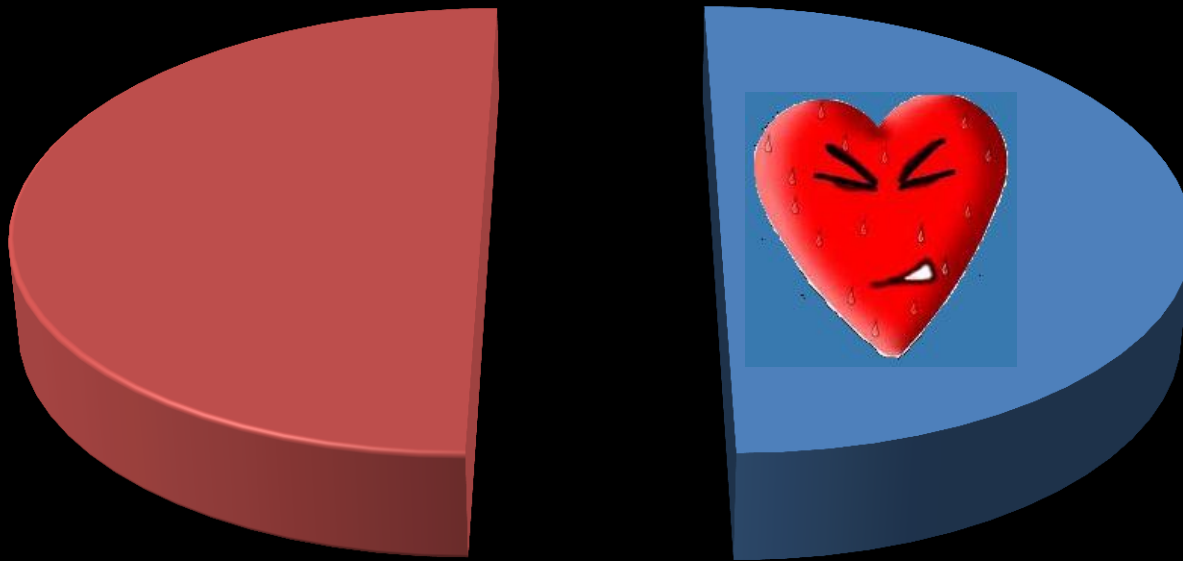
18

2

1



## 2 Medlemmer i center



Kilde: artikel, Ugeskrift for læger: "Er fitnesscentre en del af sundhedsvæsenet?"



3

Motion er en  
nødvendighed for en  
sund ryg på lang sigt!

[ScreenCast-O-Matic.com](http://ScreenCast-O-Matic.com)



An anatomical illustration of the human spine and ribcage. The spine is shown in a light yellowish-gold color, running vertically down the center of the body. The ribcage is shown in a light blue color, surrounding the spine. The background is black. The text is overlaid on the right side of the spine.

- Nakken: 7 hvirvler

- Brystryg: 12 hvirvler

- Lænderyg: 5 hvirvler

- Korsben + haleben

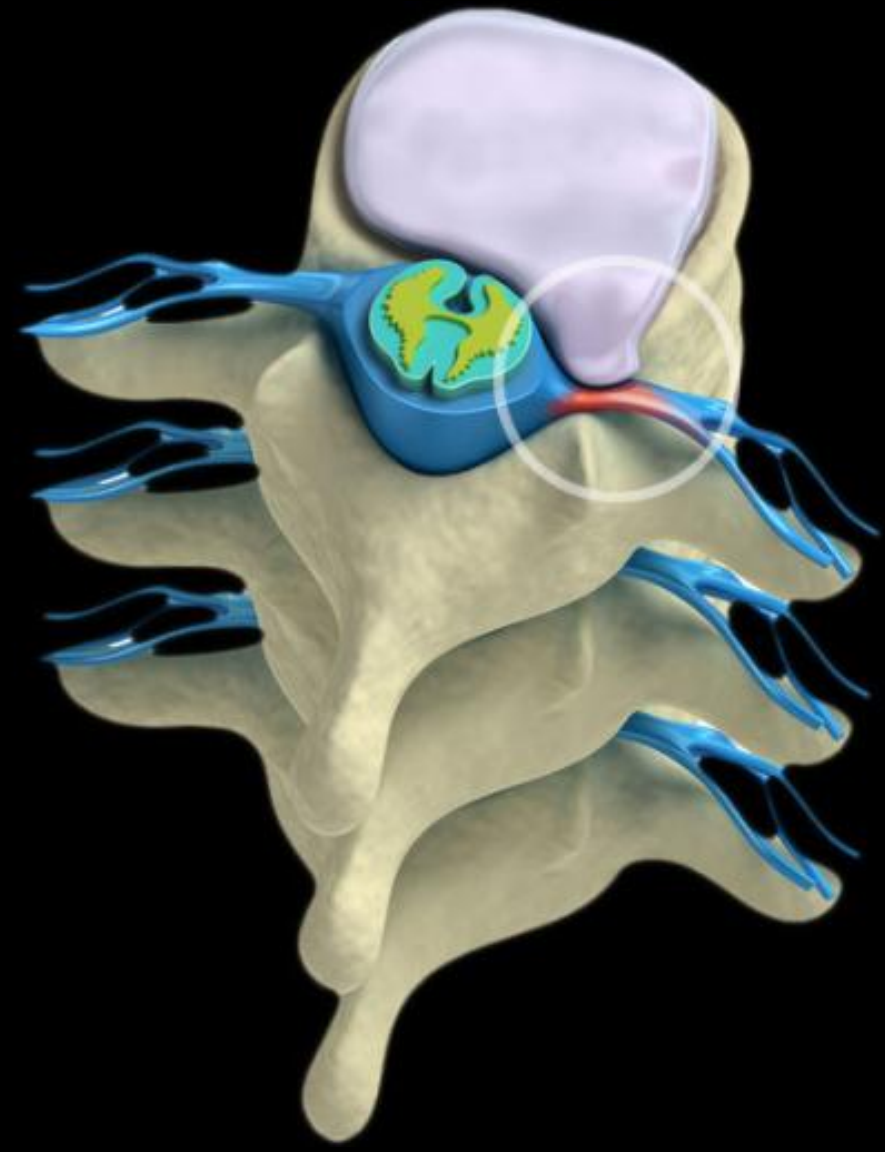
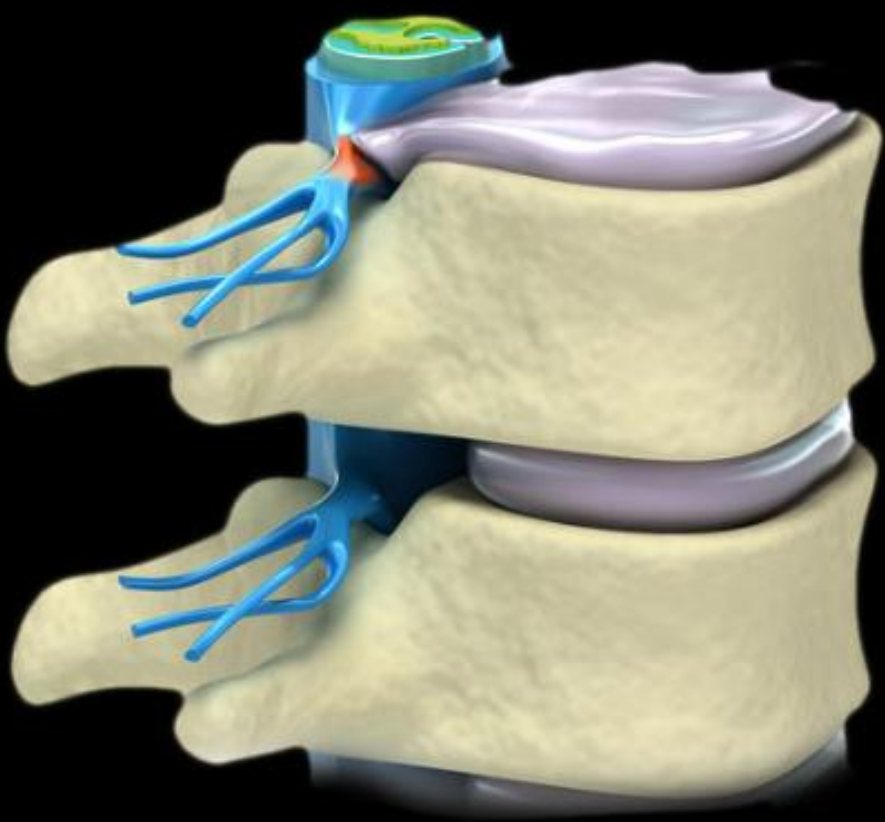


Nakken (lordose / svaj)

Brystryg (kyfose / krumning)

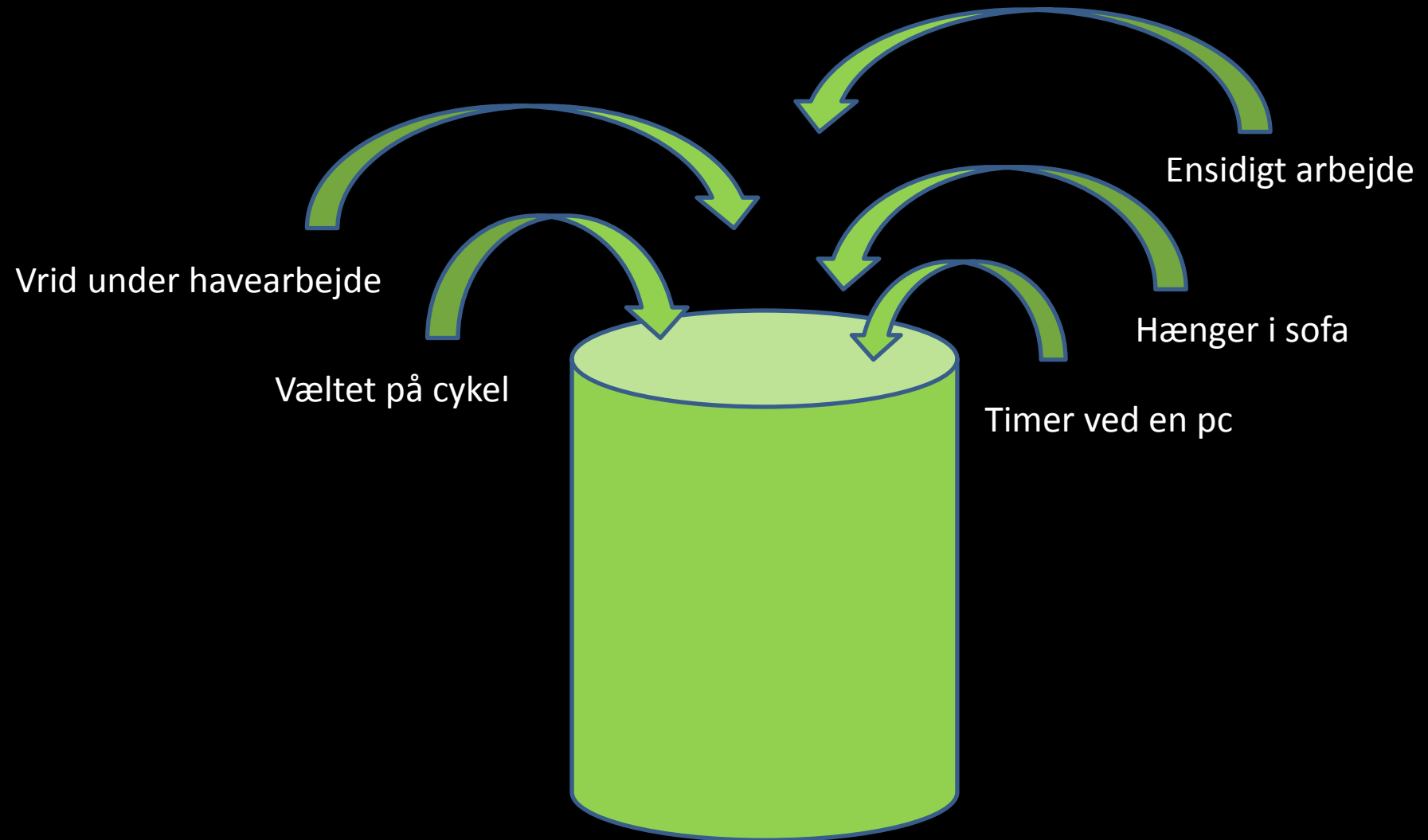
Lænderyggen (lordose / svaj)

Korsben + haleben (kyfose / krumning)



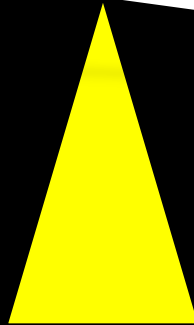
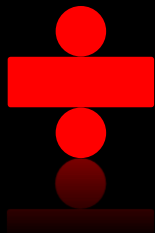
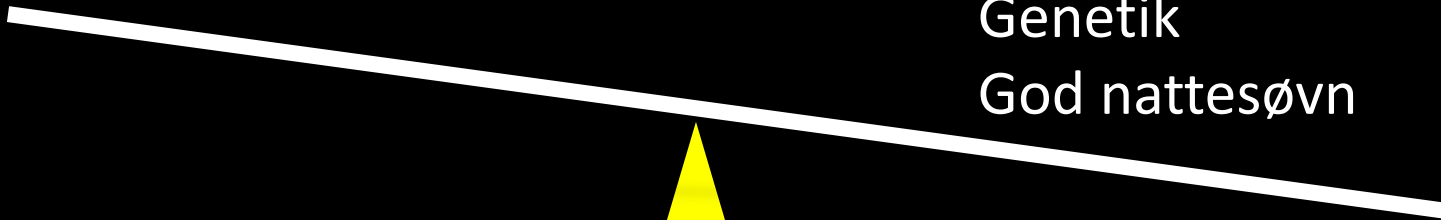


# Historien om bægeret der flyder over...



Manglende motion  
Usund kropsholdning  
Stress  
Depression  
Skader  
Genetik

God ledbevægelse  
Motion  
Sund kropsholdning  
Sund kost  
Mentalt overskud  
Genetik  
God nattesøvn





# Hvad siger forskningen er den bedste motion for ryggen?



Den motion der bliver lavet!



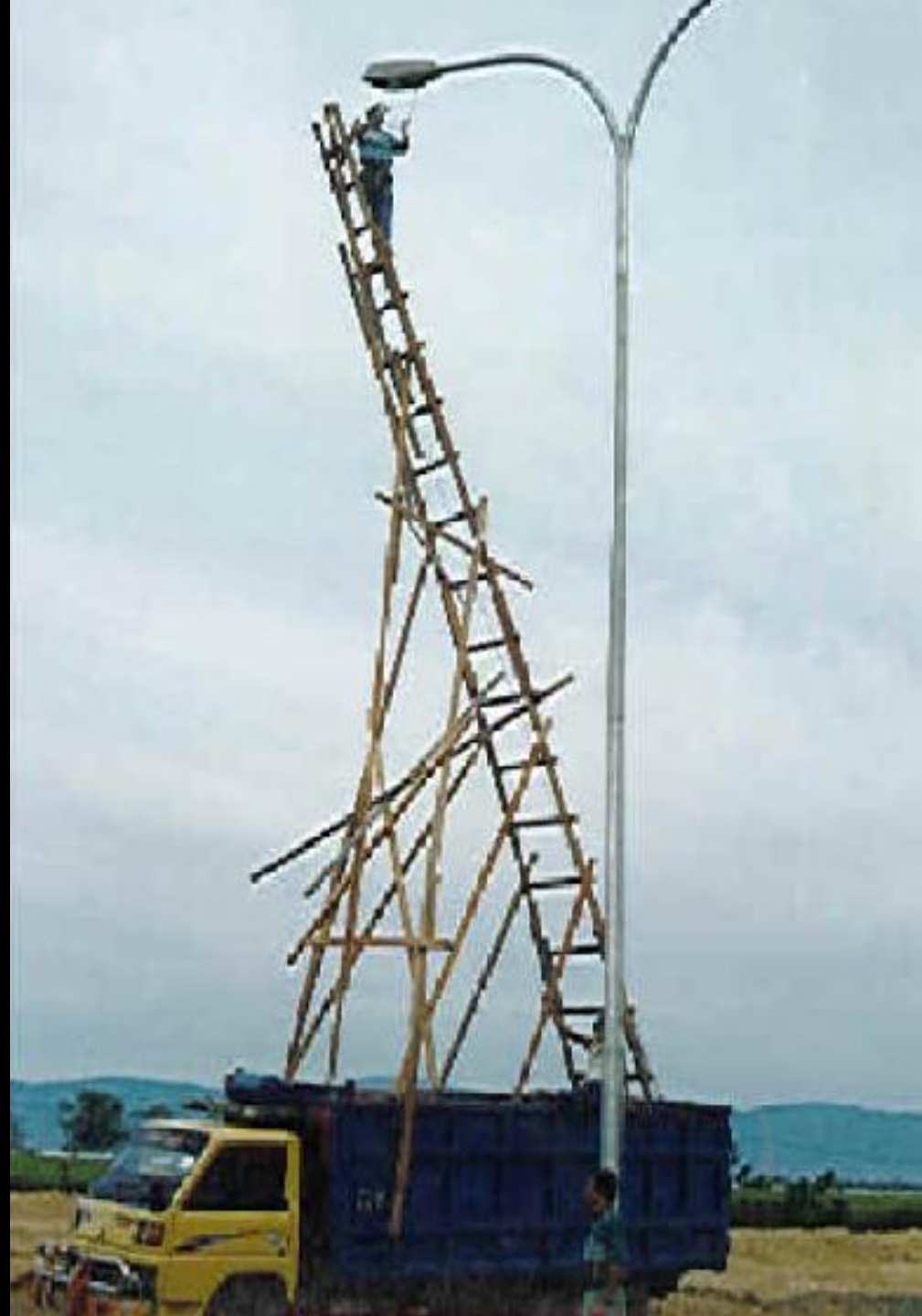


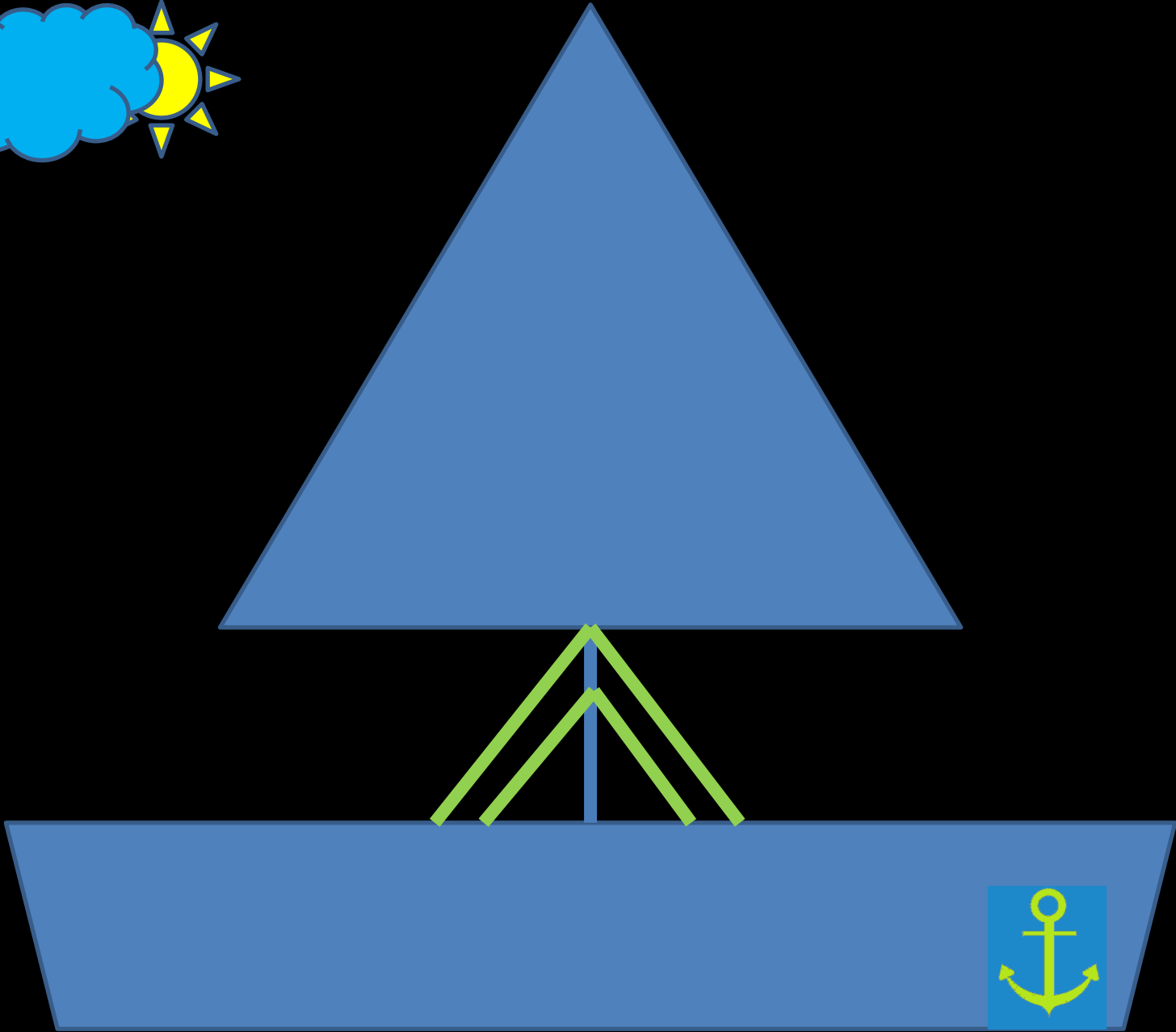
Stabilitetstræning

Styrketræning

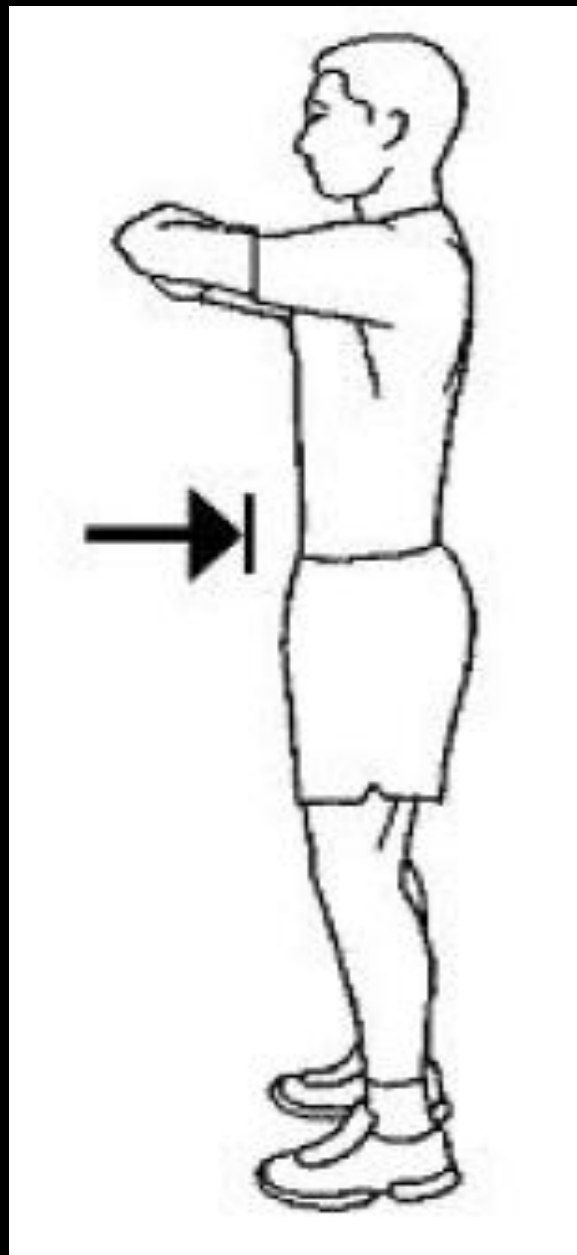
Konditionstræning

Stabilitet er  
VIGTIGT









Sug navlen ind



00:08 / 00:08



00:13

00:06/00:22









# Multiledsøvelser

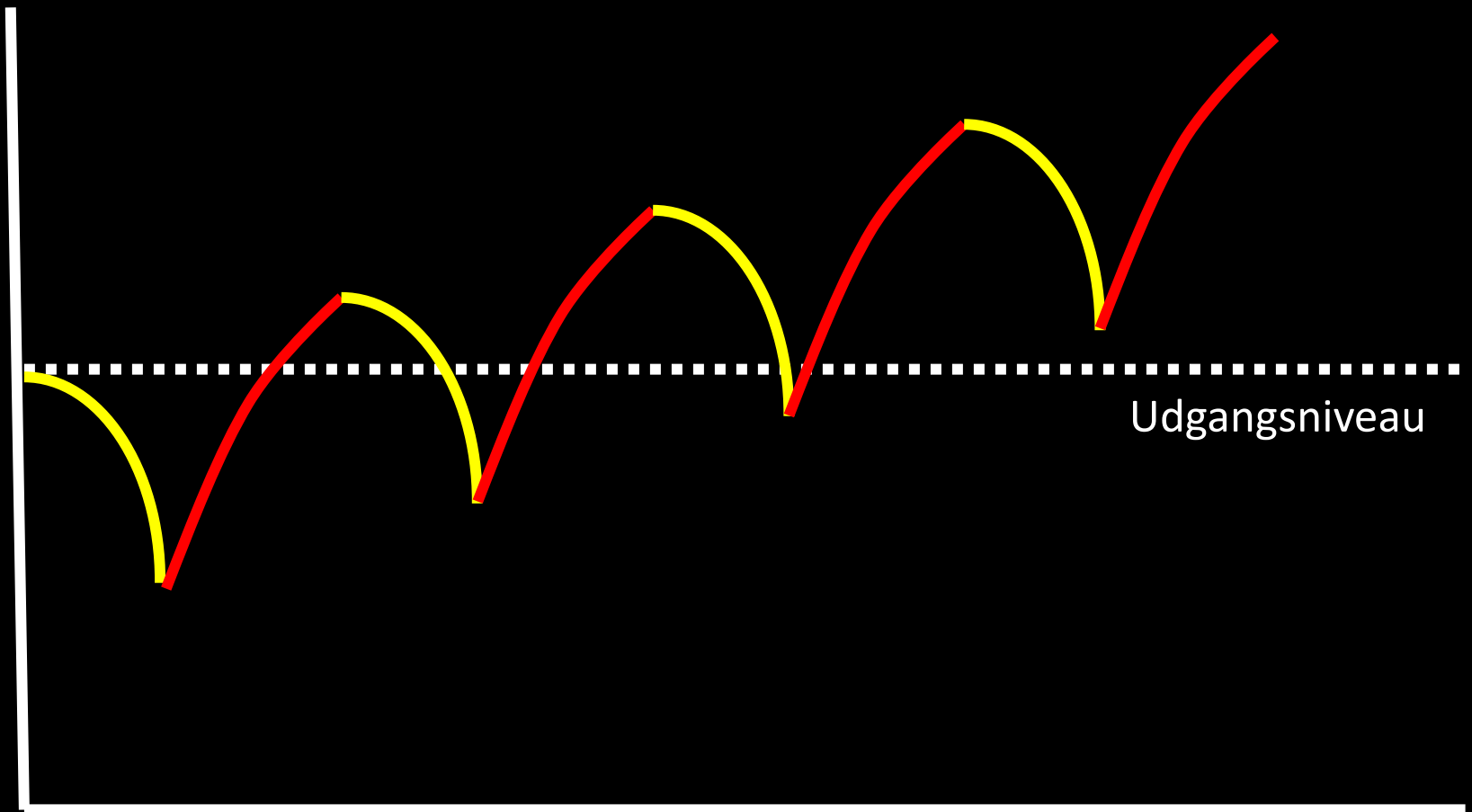
Byg dit træningsprogram op om multiledsøvelser!

# Progression & intensitet for den utrænede / nybegynder

*Hyppighed:*

2-3 / uge i startfasen – minimum 1 dags hvile mellem hvert træningspas

# Præstationsevne



Udgangsniveau

Tid

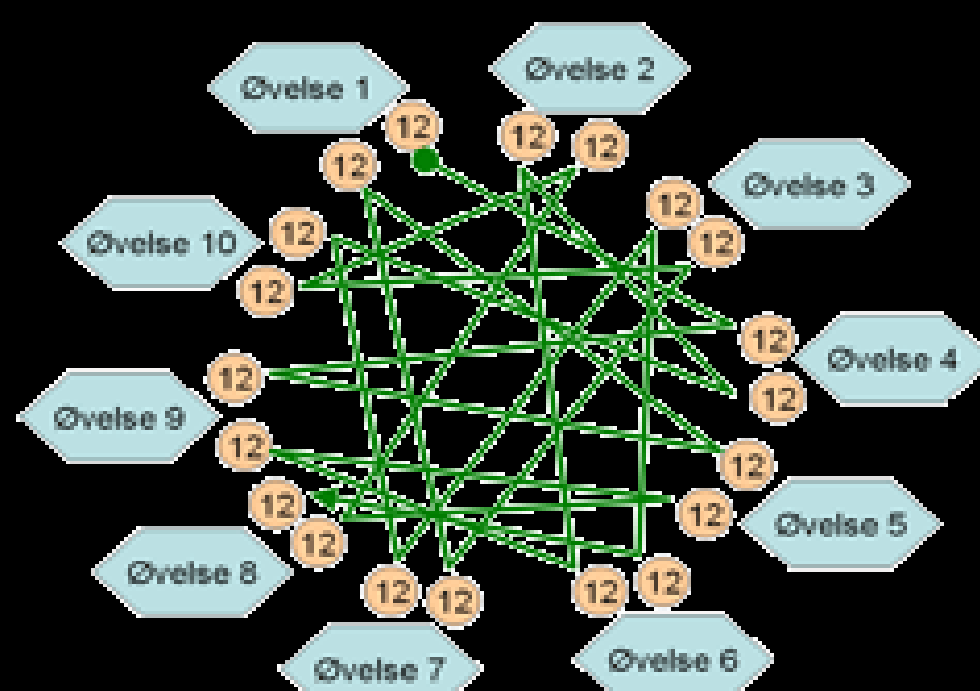
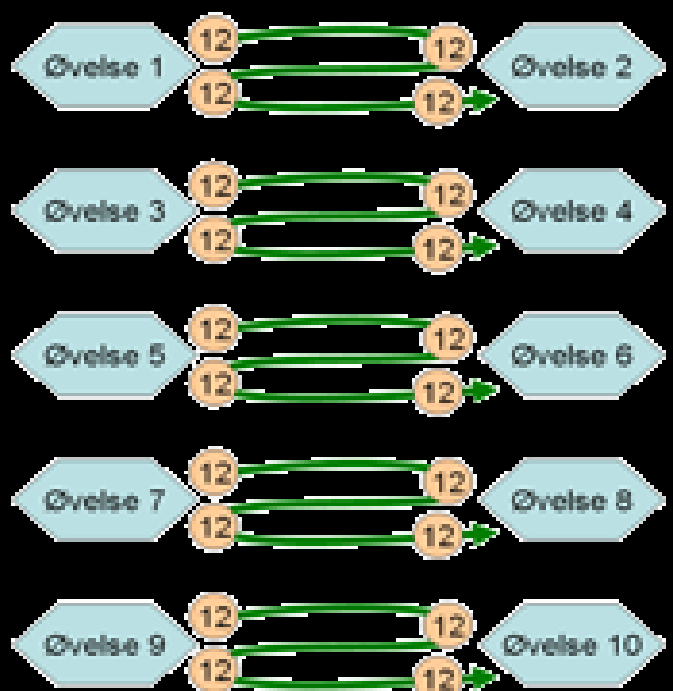
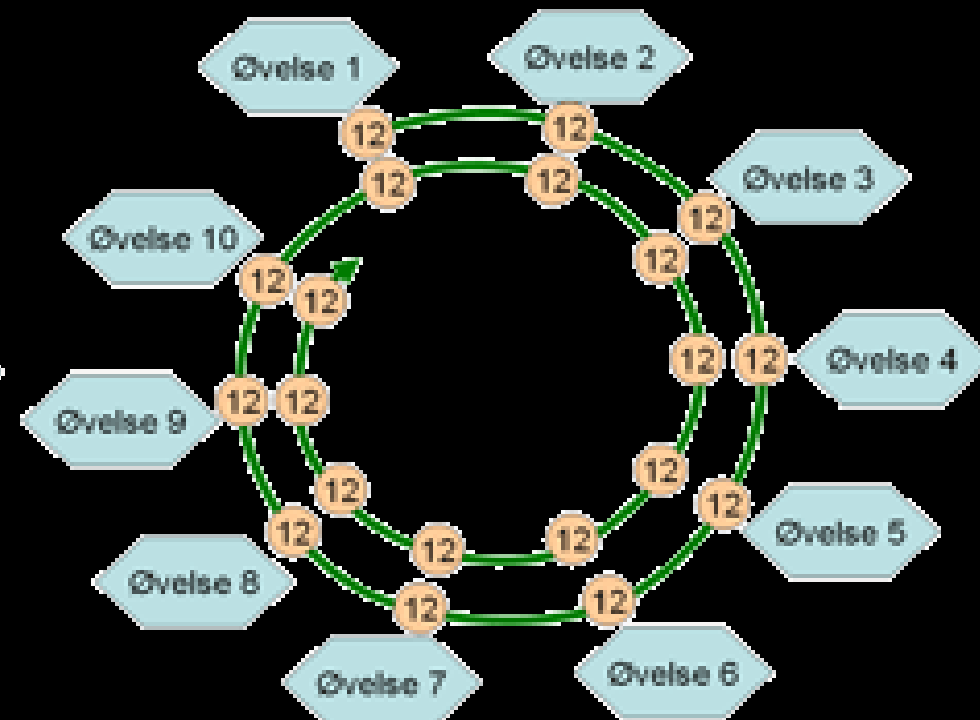
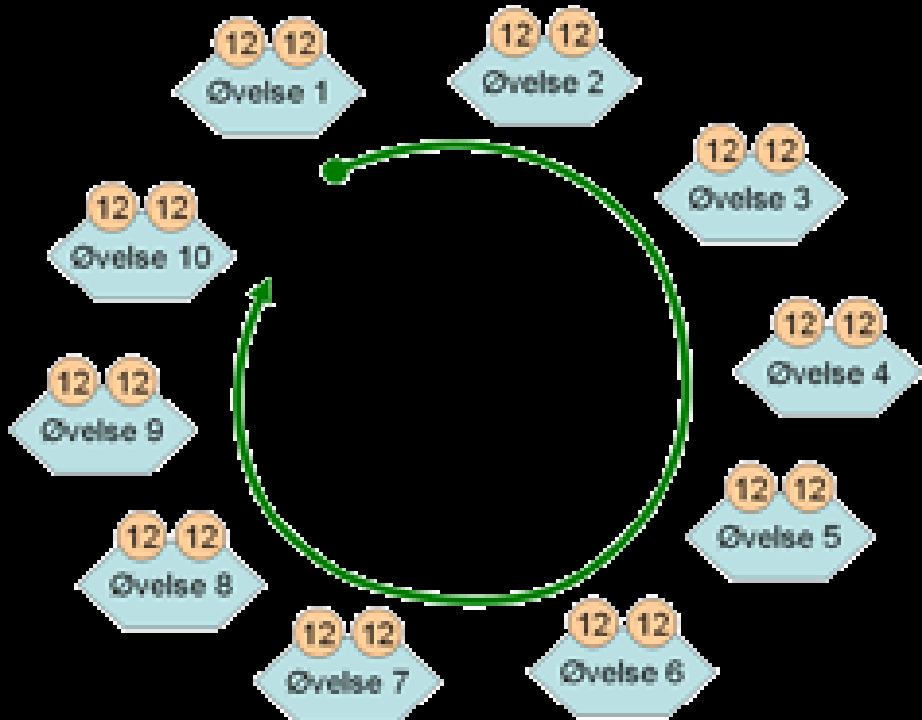
 = træning

 = genopbygning/hvile

**Hyppighed:**

1/uge er for lidt

2-3/uge giver fremgang











**ScreenCast-O-Matic.com**



**ScreenCast-O-Matic.com**

Hvad med ryggen når du ikke er til træning?





# Op og stå!

## Den gode stående holdning:

- Let bøjede knæ
- Ind med navlen
- Brystet frem
- Hagen tilbage og næsen lidt i sky

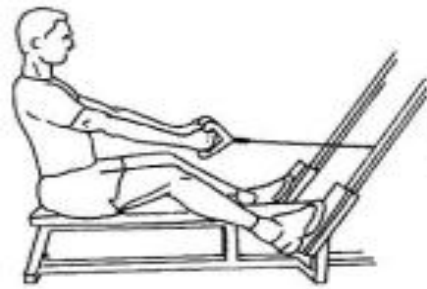
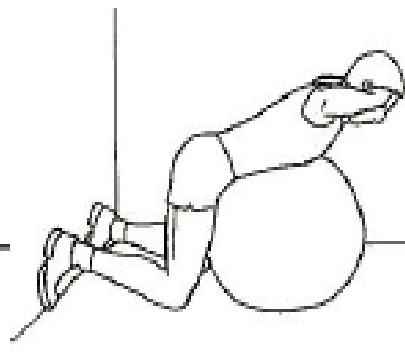
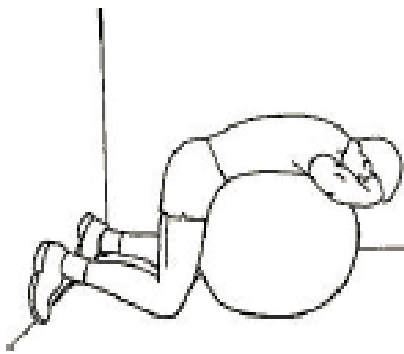
# Den gode siddende holdning:

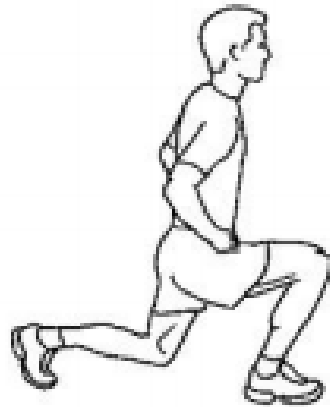
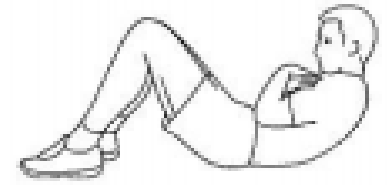
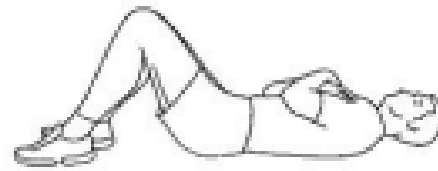
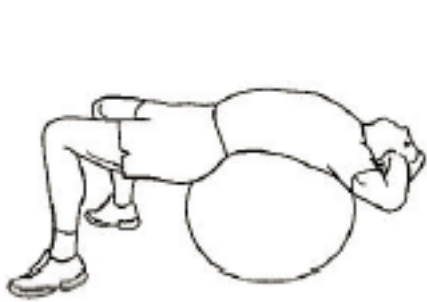
- Sid på en stol og svaj maksimalt – ”slæk” nu 10-15% af svajet.
- Hagen tilbage og næsen lidt i sky
- Brystet frem.
- Begge fødder i gulvet uden sædet presser på baglårene.

Men husk:

”Den rigtige stilling er  
den næste”







**S**pecificikt

**M**ålbart

**A**ttraktivt

**R**ealistisk

**T**idsbestemt

# Hvornår er træning gavnligt?

Akutte rygsmerter (0-6 uger) 

Sub-akutte rygsmerter (6 uger – 3 mdr.) 

Kroniske rygsmerter (> 3 mdr.) 

FORSIDE

KLINIKKERNE

PERSONALET

KIROPRAKTISK BEHANDLING

MASSAGE

SYMPTOMFIGUR

LINKS / SPØRGSMÅL

PRISER

DOWNLOADS

KONTAKT

## KIROPRAKTIK FOR ALLE...

Kiropraktisk behandling er i dag en fuldt integreret del af det danske sundhedssystem. Klinikkerne har overenskomst med den offentlige sygesikring, og alle kiropraktorerne har opnået autorisation.

Du vil på de følgende sider kunne finde informationer om årsagen til dine problemer, og hvad kiropraktik kan tilbyde dig. Finder du imidlertid ikke svaret på dine spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os på vores e-mail adresse [kirop@kirop.dk](mailto:kirop@kirop.dk) eller via kontaktformularen under fanen "kontakt" i menuen til venstre. Vi vil herefter snarest besvare dit spørgsmål.

Klinikkerne har konsultation på:

AMAGERBROGADE 96

2300 KØBENHAVN S

TELEFON: 32 55 13 11

LØJTEGÅRDSVEJ 157

2770 KASTRUP

TELEFON: 32 55 13 10

## SENESTE NYT

### FORSKNING

*Juli 2012:*

**Let træning i kaffepausen er effektiv mod smerter.**

Forskning fra Syddansk Universitet i Odense viser at blot 1 times træning for nakke og skuldre om ugen reducerer smerterne betydeligt. Desuden viser undersøgelsen at det ikke er afgørende om du træner 3min af mange omgange eller 1 time på en gang. Se hele artiklen fra [videnskab.dk](http://videnskab.dk):

[Træning for kontoransatte](#)



**EXOR LIVE**

Tak for

opmærksomheden