

STABILITETS- TRÆNING



Stabilitetstræning er en træningsform, som kan anvendes til en lang række nakke- og rygproblemer.



Rygcenter Aarhus Kiropraktisk Klinik
Tlf. 86117611 Mail. info@rygcenteraarhus.dk
www.rygcenteraarhus.dk

HVAD ER STABILITETSTRÆNING?

I stabilitetstræningen bruger vi specifikke stabiliserende øvelser – dvs. øvelser, som vægter stabilitet frem for styrke og udholdenhed.

- Stabiliserende øvelser for lænden og bækkenet fokuserer især på aktivering af de dybe dele af ryg- og bugmusklerne, også kaldet "korsetmusklerne".
- Stabiliserende øvelser for nakken aktiverer især de dybe dele af nakke- og halsmusklerne. Ligeledes musklerne omkring skulder og skulderblad.

HVORFOR STABILITETSTRÆNING?

Normalt aktiveres henholdsvis "korsetmusklerne" og de dybe nakke- og halsmuskler reflektorisk, når man påvirker kroppens balance/stabilitet ved at løfte f.eks. en arm eller et ben.

Hvis denne refleksaktivering ikke fungerer, kan selv små ”forkerte” bevægelser forårsage ondt i ryg, nakke eller hoved.

Årsager til at refleksaktiveringen ikke fungerer:

- Flere undersøgelser har vist, at man mister refleksaktiveringen af de dybe stabiliserende ”korsetmuskler” efter kun én gang med ondt i ryggen.
- Kroniske nakkeproblemer, hovedpine eller et nakketraume kan være årsagen til, at refleksaktiveringen af nakkens stabiliserende muskler ikke fungerer.



Ved at lave stabiliserende øvelser er det muligt at nedsætte risikoen for tilbagefald betydeligt.



HVORDAN UDFØRES ØVELSERNE, SÅ JEG FÅR ET MAKSIMALT UDBYTTE?

De stabiliserende øvelser kræver en aktiv indsats fra din side med kombineret træning hos os og hjemmetræning.

Du vil blive undervist i de stabiliserende øvelser hos vores fysioterapeut.

Antal stabilitetstræningsgange vil typisk være 3-6 gange, men kan variere afhængigt af dit problem.



HVAD SKAL JEG HAVE PÅ?

Løstsiddende tøj du kan bevæge dig i.
Træningen foregår i strømper. Der er
mulighed for omklædning og bad.

HVORDAN KOMMER JEG IGANG?

Ønsker du at komme i gang eller har flere
spørgsmål til stabilitetstræning, tag endelig
fat i din behandler eller sekretæren.

TRÆNINGSTIDER

Holdtræning

Tirsdag kl. 15.15 - 16.30
Onsdag kl. 17.00 - 18.15

Der er også mulighed for individuel
stabilitetstræning

PRISER OG TILSKUD

Honoreres som en superviseret træning -
med tilskud fra Sygesikringen.

Der ydes tilskud fra sygeforsikringen
'danmark'.

Udeblivelseshonorar ved afbud senere
end kl. 9 samme dag.

ØVRIGE TRÆNINGSTILBUD

Holdnings- og stabilitetstræning

Vi forener holdningskorrektion, stabilitetstræning, korrekt vejrtrækning og smidighedsøvelser. Øvelserne er baseret på spædbarnets udviklingstrin i forhold til koordination, balance og stabilitet. Træning en gang om ugen under vejledning af kiropraktor, fysioterapeut eller instruktør.

Genoptræning

Din kiropraktor udarbejder første gang et træningsprogram med øvelser tilpasset dig, ud fra målinger og kendskabet til dit problem. Herefter træner du fast en time to gange om ugen, superviseret af en kiropraktor, fysioterapeut eller instruktør.

Seniortræning

Holdtræning med fokus på kondition, stabilitet, styrke, balance og koordination. Et sjovt og anderledes træningshold, som tilrettelægges så alle kan deltage, uanset fysisk form og skavanker. Træning en gang om ugen under vejledning af fysioterapeut.