



World
PT Day
2024

TRENING OG KORSRYGGSMERTER

Trening har vist seg å være den beste behandlingen ved korsryggsmarter. Ingen treningsform fremstår som bedre enn andre, det viktigste er vedvarende og regelmessig aktivitet. Fysioterapeuten din hjelper deg med å finne riktig trening for deg.



Trening hjelper mot korsryggsmarter.

Å holde seg så aktiv som mulig og gradvis gå i gang igjen med alle vanlige aktiviteter er svært viktig for å bli bedre. Start rolig og øk aktiviteten etter hvert som du merker at det går greit.



Hvile hjelper ikke, det gjør derimot bevegelse og vanlige aktiviteter.

Langvarig hvile og mangel på aktivitet kan føre til økte korsryggsmarter, at du blir mindre selvhjulpent, bedringen går tregere, og du blir lenger borte fra arbeid.



Trening kan forebygge ny forekomst av korsryggsmarter.

Sannsynligheten for at smertene oppstår igjen blir betydelig redusert når du trener.



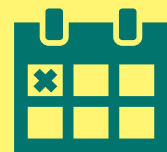
Å bevege seg ledig, avslappet og uten frykt er viktig.

Mange beveger seg langsomt og svært forsiktig i begynnelsen. Det gjør dem anspente, og belaster muskulaturen mer. Kroppen har langt bedre av trening og ledig og avslappet bevegelse.



Å ha litt vondt etter trening betyr ikke alltid skade på kroppen.

Muskler som ikke brukes mye, blir raskere ømme. Å føle seg stiv og ha litt vondt etter trening betyr oftest at kroppen din ikke er vant med aktiviteten, men er i ferd med å tilpasse seg.



Å trene regelmessig er avgjørende.

Treningsmengde er sannsynligvis viktigere enn treningsform. Den største gevinsten ser man når en inaktiv person begynner med en hvilken som helst type trening. Minst 30 minutter daglig er ideelt.



Trening gir mange andre helsegevinster.

Trening er svært viktig i forebygging og oppfølging ved hjertesykdom og hjerneslag, noen krefttyper, angst og depresjon.



Øvelser for å styrke kjernemuskulaturen er ikke bedre enn andre treningsformer.

Øvelser for kjernemuskulaturen gir ingen særlige fordeler ved korsryggsmarter sammenliknet med andre treningsformer, så som gange.



De beste treningsformene er dem du liker best.

Alle er forskjellige. Finn treningsformer som du liker og kan gjøre til del av hverdagen din. Gange, løping, sykling, svømming, styrke- eller kondisjonstrening: alt dette kan bedre korsryggsmertene dine.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 September

www.world.physio/wptday