

Vejledning i fysisk aktivitet for patienter med osteoporose:

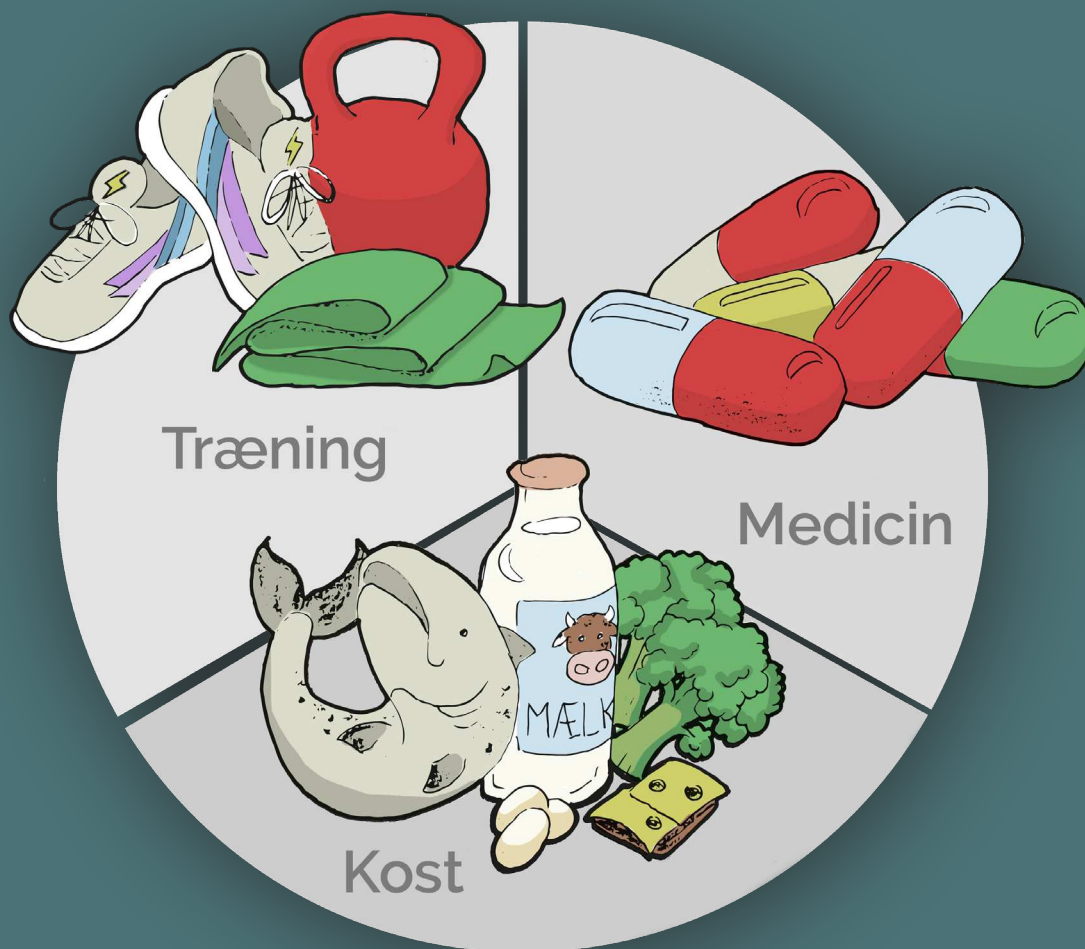
# Smertelindrende øvelse

1



**1 øvelse** du kan lave hjemme!





Har du osteoporose, anbefales fysisk aktivitet som en del af behandlingen i kombination med medicinsk behandling samt tilstrækkeligt med kalk og vitamin D.

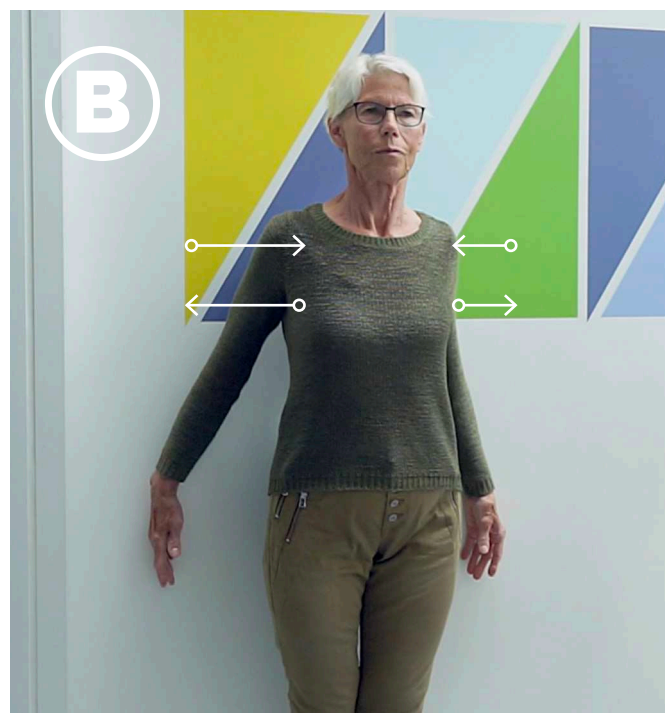
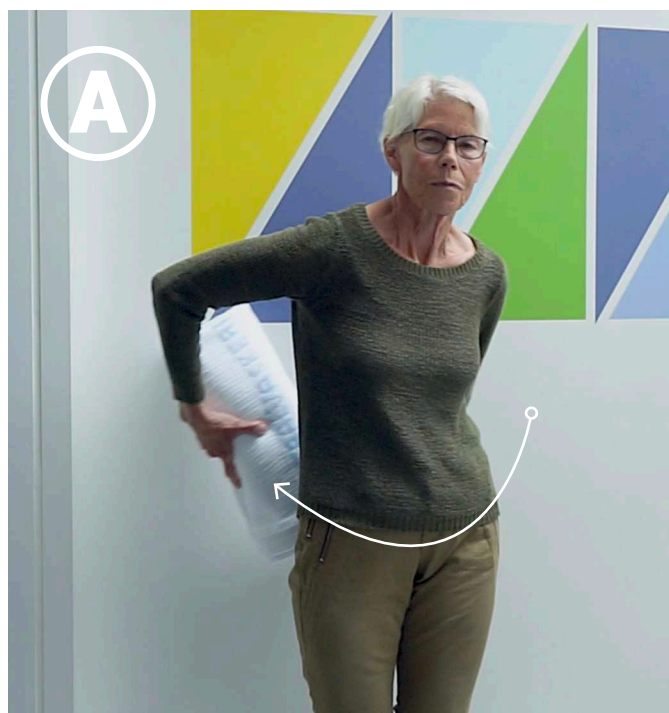
Det anbefales, at du læser instruktionen til øvelsen omhyggeligt igennem

Vejledningen er udviklet af Videnscenter for Knoglesundhed i samarbejde med fysioterapeuterne Dorte With (Danske Fysioterapeuter) og Lene Lebech (Osteoporoseforeningen) samt Cand. Scient i Idræt Simon Estrup og Magnus Bendtsen. Grafisk design: [www.kimmadsendesign.info](http://www.kimmadsendesign.info)



# Smertelindrende øvelse

Øvelsen kan virke lindrende på smerter fra ryggen og kan anvendes af alle.



Du skal bruge et sammenrullet håndklæde.

- Placér håndklædet på højkant mellem skulderbladene, mens du står op mod en væg.
- Ret ryggen så meget du kan og spænd fra maven.
- Saml skulderbladene langsomt omkring håndklædet, så du retter ryggen så meget du kan.
- Giv langsomt slip.
- Brug evt. vejrtrækningen. Så du trækker vejret ind, mens du samler skulderbladene og puster ud, mens du langsomt giver slip/slapper af.
- Gentag øvelsen nogle gange.

Gentag gerne flere gange dagligt.

Føler du smerterne forværres, stopper du øvelsen.