

# Rehab-övningar

Höft, knä, fram- & baksida lår samt rygg.



## Höft, knä, fram- & baksida lår samt rygg:

Dessa skador eller överansträngningar går ofta lite ihop med varandra – vilket betyder att samma rehab-övningar ofta hjälper att läka/stärka flera muskelgrupper.

### Höften, höftböjare, rörelse i höft mm

<https://youtu.be/L9zLPC9YK70?feature=shared>

[https://youtu.be/yNExyVI\\_5Es?feature=shared](https://youtu.be/yNExyVI_5Es?feature=shared)

<https://youtu.be/YANA2VJeJRY?feature=shared>

Denna förklarar mkt av det som det skulle kunna vara. Kanske hjälper den dig att känna igen mer vad det sannolikt är. Men avslutar med en enkel övning.

<https://youtu.be/NmVWhMrEsAM?feature=shared>

Hoppas det hjälper.

### Baksida lår

Det är inte helt enkelt och inte "bara" att vila bort - så kolla gärna på denna länk och öva så mkt du kan, så att du snabbt kommer tillbaka och samtidigt undviker att det blir ngt som du får dras med länge eller fram o tillbaka...

[https://youtu.be/5dUvjkZ\\_HyA?feature=shared](https://youtu.be/5dUvjkZ_HyA?feature=shared)

### Framsida lår

Värme är bra för cirkulation och läkning - men oxå stötfri träning/rörelse. Som cykling och simning.

Skickat två länkar med info som kan hjälpa dig. Den ena är ganska lång, men ändå bra om man orkar kolla

<https://youtu.be/aDpoK3v33BA?feature=shared>

<https://youtu.be/u3n1RYa8QfY?feature=shared>

Samt hur man kan tejpa:

<https://youtu.be/NoDh1iGrUBY?feature=shared>

<https://youtu.be/uk0Y3CLSkaY?feature=shared>

(Bästa tejpen finns faktiskt på Biltema)

## Rumpa

<https://youtu.be/TollkyU3zLo?feature=shared>

## Knä och stabilitet

<https://youtu.be/oN77ptAkD8s?feature=shared>

## Knä

<https://youtu.be/w7fTuX-V07g?feature=shared>

## Övre delen på rygg, axlar och nacke.

<https://youtu.be/a9IKAgmYoRA?feature=shared>

## Nedre delen på rygg

<https://youtu.be/WS3arVqRkNY?feature=shared>

*Det är alltid bra att kolla upp skador/överansträngningar för att få rätt vård. Ovan förslag är förhållandevis ofarliga, generella och lågintensiva.*

*Inflammationer kan behöva avhjälpas (påskynda läkning) med medicinering, andra underliggande skador kan behöva annan vård. Dessa är främst cirkulationsfrämjande och styrkehöjande/stabiliserande - utan hög belastning.*

