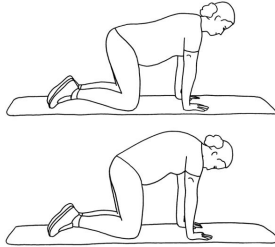


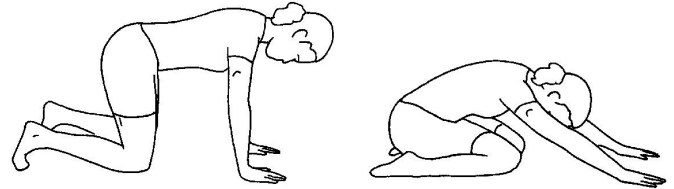
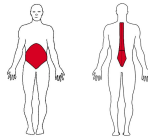
Øvelser for bevegelighet og avspenning for pasienter med spondyloartropati. Gjennomfør øvelsene 4-7 ganger i uken. Ved ønske gjennomfør to runder pr gang. Ved behov velg deg ut 3-4 øvelser. Kan gjennomføres morgen, formiddag eller kveld.



### 1. Firefotstående krum og svai

Stå på alle fire. Krum ryggen, press bekkenet inn under deg og se ned. Hold 3-4 sek. Gjør en lett svai i ryggen og se opp. Ikke senk deg for langt ned. Hold 3-4 sek. Hvil tilsvarende. Ved smerter i hender eller skuldre kan øvelsen gjøres mot et bord eller på underarmene

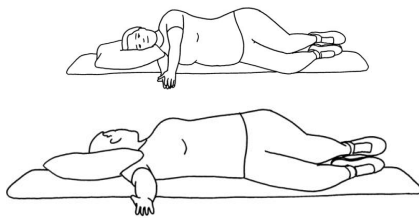
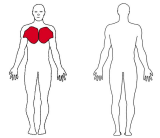
**Reps: 10**



### 2. Firefotstående: sitt tilbake på heler

Stå på alle fire. Sitt tilbake mot helene så langt du kommer og kjenn etter om det strekker i ryggen. Strekk ut armene så langt foran deg du greier. Slapp av i nakken. Hold noen sekunder og gå tilbake til utgangsstilling.

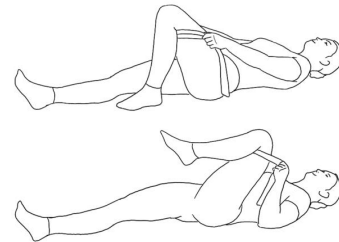
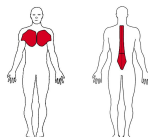
**Reps: 8-10**



### 3. Sideliggende rotasjon rygg

Ligg på siden med en pute under nakken. Hold bena samlet og hofter og knær bøyd. Åpne opp i brystkassen gjennom å strekke den øverste armen opp og så langt bakover du kommer uten at lårene mister kontakt med underlaget. La hodet følge armens bevegelse. Før armen så rolig tilbake til utgangsstilling.

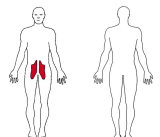
**Reps: 10**

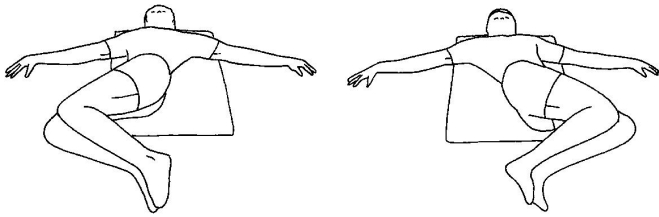


### 4. Ryggliggende hoftebøy

Ligg på ryggen med strake bein. Bøy hofte og kne på det ene beinet og trekk det til deg. Hvis du har problemer med å nå med hendene kan du bruke et belte eller håndkle under låret. Hold da i hver ende av belte/håndkle. Trekk benet opp mot brystet så foten løftes fra underlaget. Trekk beinet så langt du klarer, hold ca 5 sek. Senk deretter beinet langsomt ned igjen. Bytt bein, gjennomfør 10 på hver side.

**Reps: 10**

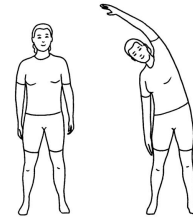
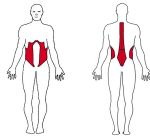




### 5. Ryggliggende rotasjon av korsrygg

Ligg på ryggen med føttene i gulvet og bøyde knær. Hold lik avstand mellom føttene og beveg kontrollert fra side til side.

**Reps: 20**



### 6. Uttøyning av flanke og skuldre

Pust inn og løft den ene armen opp over hodet. Pust ut og bøy kroppen sideveis med lik vekt i begge bein. Underkroppen bevarer utgangsstillingen og bevegelsen skal skje fra hoftekammen og opp. Pust inn og strekk øverste arm ytterligere mot taket. Hold stillingen ca 5 sek Pust ut og vend tilbake til utgangsstilling. Kan også gjøres sittende. Gjør minst 5 til hver side.

**Reps: 5**

