



Hasestræk: Lig som vist. Slap af i skuldre og nakke. Mærk strækket på bagsiden af låret. Forsøg at holde knæet strakt. Hvis du har svært ved at nå, kan du ligge et håndklæde om benet og trække i det. Hold stillingen i ca. 30 sek. Gentag 3 x



Stræk af hoftens udadrotatorer: Lig som vist. Slap af i nakken og skuldrene. Mærk strækket i ballen og lidt ud i låret på det øverste ben. Hold stillingen i ca. 30 sek. Gentag 3 x

Underlivssmerter

Mange kvinder lider af smerter i deres underliv. Smerterne kan være hæmmende for deres almindelige dagligdag, deres sexliv og livsglæde.

I nogle tilfælde skyldes smerterne problemer med musklerne, ledbåndene eller leddene omkring bækkenet.

De kan afhjælpes ved forskellige tiltag bl.a øvelser.

Øvelserne på de følgende sider er beregnet til at strække de muskler, der hyppigt kan være problemer med, når man har smerter i underlivet.

Det er altid en god ide at blive undersøgt af din læge eller gynækolog, hvis du oplever smerter i underlivet, inden du begynder at lave øvelserne.

Når du laver øvelserne, er det vigtigt, at du husker at trække vejret imens.

God fornøjelse !!

Mette Hansen, fysioterapeut

Gynobsklinikken v. Mette Hansen,
Borgvold 14 b, 1.
7100 Vejle.
Tlf: 30288177