



Træningsprogram til behandling af  
**lyskesmerter**

## Dette træningsprogram indeholder øvelser til at behandle smerter i lysken.

Grundig og rigtig diagnosticering er nøglen til en succesfuld behandling af lyskesmerter, som kan have mange forskellige årsager. Derfor skal øvelsesprogrammet for lyskeskader anvendes efter aftale med din læge eller fysioterapeut.

Ofte er lyskesmerter forårsaget af en ubalance i musklerne (nogle er for stærke og nogle er for svage) omkring bækken og hofte, samt overbelastning af hoftebøjere- og/eller indadførere.

## Hvordan virker træning?

Træning styrker muskler, sener og tilhæftninger, således at du bedre kan tåle store belastninger fra eksempelvis sport. U hensigtsmæssige bevægelsesmønstre kan afhjælpes ved kontrolleret at træne mere hensigtsmæssige bevægelser.

Dette træningsprogram er opbygget til at genoprette ubalance af musklerne og styrke de overbelastede muskler.

# Basisprogram - del A

Programmet udføres dagligt de første 14 dage.



## Øvelse 1

- Lig på ryggen med strakte ben og en bold mellem fødderne. Pres fødderne sammen om bolden i 30 sekunder
- Gentag 10 x 30 sekunder



## Øvelse 2

- Lig på ryggen med bøjede ben og en bold mellem knæene. Pres knæene sammen om bolden i 30 sekunder
- Gentag 10 x 30 sekunder



## Øvelse 3 - Mavebøjning lige

- Lig på ryggen med begge fødsåler i jorden og hænderne ned langs kroppen. Pres lænden ned i underlaget. Løft nu brystet mod loftet, og lad samtidig hænderne bevæge sig op mod knæene
- Gentag 5 x 10 gentagelser



## Øvelse 4 - Mavebøjning med hoftebøj

- Lig på ryggen med begge fødsåler i jorden. Pres lænden i underlaget og løft din overkrop op, så du kommer op og sidde. Sænk langsomt ned igen
- Gentag 5 x 10 gentagelser



### Øvelse 5 - Mavebøjning skrå

- Lig på ryggen med begge fodsåler i gulvet og hænderne bag nakken. Pres lænden i gulvet og løft nu op, så albue rører modsatte knæ. Sænk langsomt igen
- Gentag 5 x 10 gentagelser til hver side



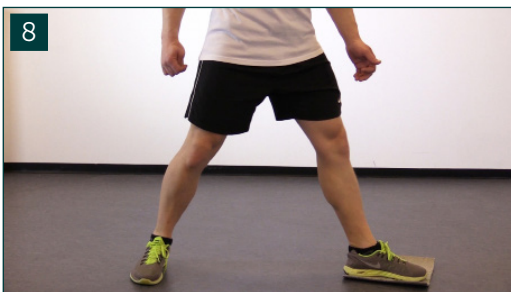
### Øvelse 6

- Stå på et balancebræt så roligt som du kan. Hvis det bliver for let, må du i roligt tempo bevæge balancen frem-tilbage og fra side til side
- Udføres i 5 minutter. Hvis du udtrættes, må du gerne holde pause



### Øvelse 7

- Stå med træningsben på klud/ tæppeflis med foden pegende lige frem. Glid ud til siden i roligt tempo. Vægten skal være ligeligt fordelt på de to ben
- Gentag 5 x 30 sekunder



### Øvelse 8

- Stå med træningsben på klud/ tæppeflis med foden roteret udad. Glid ud til siden i roligt tempo. Vægten skal være ligeligt fordelt på de to ben
- Gentag 5 x 30 sekunder

# Basisprogram - del B

Programmet udføres dagligt fra 14 dage til symptomfrihed.



## Øvelse 9

- Lig på siden med træningsbenet nederst og det andet ben bøjet ind over med foden i gulvet foran træningsbenet. Før træningsbenet op og ned i langsomme bevægelser
- Gentag 5 x 10 gentagelser



## Øvelse 10

- Lig på siden med træningsbenet øverst. Det nederste ben bøjer du. Før træningsbenet op og ned i langsomme bevægelser. Undgå at bevæge dig i lænderyggen
- Gentag 5 x 10 gentagelser



## Øvelse 11 - Mavebøjning lige

- Lig på ryggen med begge fodsåler i jorden og hænderne ned langs kroppen. Pres lænden ned i underlaget. Løft nu brystet mod loftet, og lad samtidig hænderne bevæge sig op mod knæene
- Gentag 5 x 10 gentagelser



## Øvelse 12 - Mavebøjning skrå

- Lig på ryggen med begge fodsåler i gulvet og hænderne bag nakken. Pres lænden i gulvet og løft nu op, så albue rører modsatte knæ. Sænk langsomt igen
- Gentag 5 x 10 gentagelser



13



### Øvelse 13

- Lig på maven henover et spisebord eller briks. Lad benene hænge ud over kanten. Før benene op mod loftet samtidig i et roligt tempo. Hold benene strakte
- Gentag 5 x 10 gentagelser

14



### Øvelse 14

- Fastgør elastik til et fast holdpunkt og placér det omkring anklen på træningsbenet. Før træningsbenet ind til træningsbenet og tilbage igen i roligt tempo. Du må gerne holde i noget for at holde balancen
- Gentag 5 x 15 gentagelser

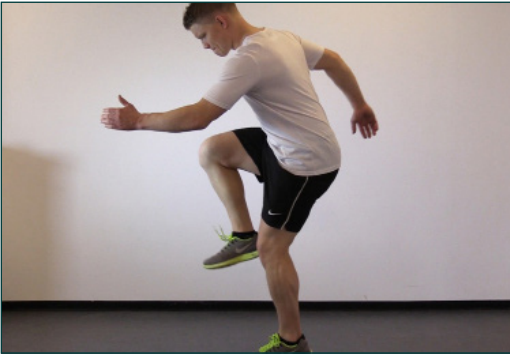
15



## Øvelse 15

### Koordinationsøvelse

- Stå på det ene ben. Bøj og stræk benet, mens du svinger med armene i samme rytme (langren på ét ben)
- Gentag 5 x 15 på hvert ben



16



## Øvelse 16 - Balancetræning

- Stå på et balancebræt i 5 minutter. Du må gerne stige af ind imellem

## Øvelse 17

- Stå med klude under dine fødder
- Glid fra side til side
- Skøjt frem og tilbage
- Gentag i 5 x 1 min

## Tillægsøvelser

Tillægsøvelserne skal ordineres af læge eller fysioterapeut alt efter om du har mangel på muskelstyrke og stabilitet.



### Øvelse 18 Udadrotation i hofte

- Sid på et bord med knæhasen ind til kanten
- Fastgør elastik om træningsben og bordben
- Rotér i hoften og før foden langsomt udad og hold knæet i ro
- 5 x 10 gentagelser



### Øvelse 19 Indadrotation i hofte

- Sid på et bord med knæhasen ind til kanten
- Fastgør elastik om træningsben og bordben
- Rotér i hoften og før foden langsomt indad og hold knæet i ro
- 5 x 10 gentagelser







### Øvelse 20 - Planke

- Lig på fødder og albuer og hold ryggen og nakken lige
- Hold stillingen i 30 sekunder
- Kan varieres ved at løfte et ben ad gangen



### Øvelse 21 - Sideplanke

- Lig på siden. Hold ryggen og nakken lige og skub skulderen væk fra kroppen
- Hold stillingen i 30 sekunder

#### Variant nr. A

- Løft det øverste ben op og ned
- 5 x 10 gentagelser



#### Variant nr. B

- En hjælper holder fast om knæet på dit øverste ben og holder dette stille
- Du bevæger det nederste ben langsomt op og ned
- 5 x 10 gentagelser



### Forebyggende træning

Øvelse 14 kan med fordel udføres 2-3 gange ugentligt for at vedligeholde og styrke hoftens indadførere – selv efter de egentlige symptomer er ophørt. Elastikken bør være så stram at du maksimalt kan udføre 8-10 gentagelser.

## Gode råd

- Du bør ikke dyrke sport med lyskesmerter, fordi du risikerer at gøre smerterne værre. Du bør vente til smerterne er væk med at forsøge sport
- Begynd ikke sport før styrken i benene er ens
- Træn ikke sport over smertegrænsen
- Når du er smertefri bør du genoptage sport gradvist, sideløbende med sportsspecifik genoptræning
- Lav forebyggende træning efter du er smertefri
- Brug ikke gigtpiller (NSAID), da disse kan forsinke restitution



## Aleris Hospitaler - Vest

---

### Aalborg

Sofiendalsvej 97  
DK - 9200 Aalborg SV  
Tlf. +45 3637 2750  
aalborg@aleris.dk

### Esbjerg

Bavnehøjvej 2  
DK - 6700 Esbjerg  
Tlf. +45 3637 2700  
esbjerg@aleris.dk

### Aarhus

Brendstrupgårdsvej 21 A, 1. sal  
DK - 8200 Aarhus N  
Tlf. +45 3637 2500  
aarhus@aleris.dk

### Herning

Poulsgade 8, 2. sal  
DK - 7400 Herning  
Tlf. +45 3637 2600  
herning@aleris.dk

## Aleris Hospitaler - Øst

---

### København

Gyngemose Parkvej 66  
DK - 2860 Søborg  
Tlf. +45 3817 0700  
kobenhavn@aleris.dk

### Ringsted

Haslevvej 13  
DK - 4100 Ringsted  
Tlf. +45 5761 0914  
ringsted@aleris.dk

[www.aleris.dk](http://www.aleris.dk)

## Telefon åbningstider i kundeservice

|                  | Vest   | Øst    |
|------------------|--------|--------|
| Mandag - torsdag | 8 - 18 | 8 - 18 |
| Fredag           | 8 - 15 | 8 - 16 |
| Lørdag - søndag  | Lukket | Lukket |