

**Ländryggsprogram**

Mjuka gärna upp med   
helkroppsmassage.(OBS Vid inledande scanning sträck

på dig och håll emot i nackhöjd!)

**A (Tryck HUSET)**

1 Tryck WAIST (rutan till höger mitten)   
 2 Välj t.ex RELAX.

**B (Tryck HUSET)**

**1** Tryck på BACK/WAIST   
**2** Välj t.ex WAIST PALMAR.

**C (Tryck HUSET)**

**1** Tryck PART(längst ner till vänster)

**2** Tryck WAIST FOCUS

Ländryggen är en sektion av människans ryggrad och sitter längst ner. Vanligen består denna del av fem kotor men en del är födda med sex stycken, vilket brukar åtgärdas med en operation.

Ländryggen är det område som drabbas av ryggskott, som oftast beror på diskbråck, kotförskjutning eller hoptryckta, slitna diskar.

Ländryggen tränas med hjälp av rygglyft, stretchning och massage.

Många är stela i ländryggen på grund av bland annat stress, bilkörning, tunga lyft och datajobb   
med mera.

Våra Massageterapeuter, Kiropraktorer och Naprapater rekommenderar ett specialprogram som behandlar smärta och förebygger att skador förvärras. **OBS** Dock bör man tänka sig för vid skador som t.ex. whiplash, ryggskott, diskbrock eller liknande problem som kan vara en pågående   
inflammation.

Massagen skall upplevas med att smärta avtar och att man upplever ett välbefinnande.

Massageövningar Länd - Korsrygg JP-1000

Friskonomen AB Bultgatan 40B, 442 40 Kungälv, www.friskonomen.se info@friskonomen.se