

Träningscenter och mottagning: Åbäcksgatan 6 A, "Lindenhof" vid Krokslätts torg

Varmvattenbassäng: Åby simhall, varmvattenbassäng, Idrottsvägen 7

Webbokning: www.halsaikubik.se

Telefonbokning: 031- 16 97 40



Boka "nybesök vid graviditetsbesvär" via vår webbokning eller ring!

Drop-in för akuta besvär har vi alla vardagar kl. 13-14.

Kom senast kl. 13.30 så hinner vi hjälpa dig

Graviditetsrelaterade besvär

På Hälsa i kubik har vi mångårig erfarenhet av rygg- och bäckenbesvär vid graviditet. Efter undersökning erbjuds åtgärd anpassad efter just Dina behov, vilket exempelvis kan vara träning, TENS och/eller akupunktur. Vi provar ut och säljer bäckenbälten och vi kan låna ut kryckor för dig som behöver det.

Du kan få ett personligt hemträningsprogram, ett anpassat träningsprogram för gym – att träna hos oss eller på annat träningsställe, ergonomisk rådgivning. Vi har även träning i varmvattenbassäng ledd av sjukgymnast. För att delta i våra grupper behöver du först boka ett enskilt nybesök.

Lindring vid förlossning

På Hälsa i kubik kan du hyra en TENS Femina som är specialanpassad för smärtlindring under förlossningen. Forskning visar på bra smärtlindring under framför allt öppningsskedet.

Vi rekommenderar bokad tid för genomgång av stimulatorn 2 veckor innan beräknad förlossning.

Graviditet

Det är inte ovanligt med besvär under graviditeten. Smärta/värk runt bäckenleder, i korsryggen och/eller över blygdbenet, ibland med utstrålade smärta över stuss och / eller i benen, kan drabba alla gravida.

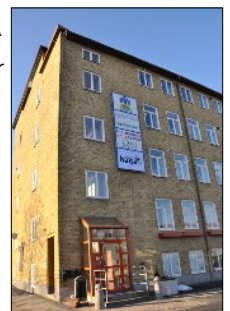
En del gravida kan få besvär i bröstryggen, ibland med utstrålade smärta över bröstkorgen.

Det kan finnas flera orsaker till dessa besvär. Det är viktigt att ta reda på orsaken för att kunna ge rätt insats. Forskning visar att graviditetsrelaterad rygg- och bäckensmärta inte är farligt för barnet och att det är nyttigt med anpassad fysisk aktivitet för både mor och barn.

Pris: 100 kr, högkostnadsskydd och frikort gäller.

Åbäcksgatan 6 A

1000 kvadratmeter med modern träningsutrustning - och legitimerad personal.



www.halsaikubik.se



Inaktiva magmuskler ger större belastning på rygg & bäcken



Aktiva magmuskler ger stöd åt rygg & bäcken.



Avlasta rygg, bäcken och ben i stå-sittande ställning

Goda ryggråd till blivande mammor

- Tänk på hållningen! En god hållning med bl.a. aktiva magmuskler lindrar besvären i rygg och bäcken. Stå med jämn belastning på båda benen med tyngden mitt på foten. Undvik att stå och hänga på ett ben.
- Stå: Vila gärna rygg och bäcken i stående genom att luta ryggen mot en vägg eller stå/sitta mot en stols ryggstöd.
- Sitt: gärna högt så att du lättare behåller rak rygg. Undvik att sitta med benen i kors, att sitta i låga, mjuka fotöljor och soffor. Använd helst armstöden när du reser dig.



- I sängen: Använd en eller flera kuddar mellan benen. Vid vändning, behåll kudden kvar mellan benen och tryck ifrån med armbåge och hand. Vid uppresning från sängen, rulla över till sidan med kudden kvar mellan benen.

- Lyft & bär: Undvik att bära och lyfta tungt. Gå nära det du skall lyfta, böj i knän och vrid dig aldrig samtidigt som du lyfter. Ryggsäck är bättre än axelrems väska.
- Tunga moment: Var försiktig med dammsugning och golvtvätt, då det är väldigt tungt för rygg och bäcken.
- Trappgång: Ta ett steg i taget, såväl upp som ned, eller prova att gå i sidled eller baklänges. Avlasta tyngd med hjälp av ledstången.



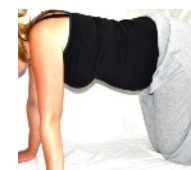
Avlasta rygg, bäcken och ben genom att luta ryggen mot en vägg.

Träning vid graviditet

Forskning visar att det är nyttigt både för dig och ditt barn att du tränar. Det finns inget som tyder på att träning kan orsaka missfall eller på annat sätt påverka fostret negativt. Tvärtom, finns det mycket som pekar på att träning ger bättre tillväxt av moderkakan som i sin tur

ger mer näring till fostret. Regelbunden motion ger dig högre energinivåer och därmed bättre ork i din vardag. Graviditeten, värkarbetet och de första månaderna som mamma ställer stora krav på kroppen som du klarar bättre med regelbunden motion.

Hitta dina viktiga inre magmuskler:



Stå på alla fyra, knäfyfota

Håll ryggen stilla och låt magen hänga ut. Drag sedan in magen och barnet. Fortsätt att andas och håll magmuskelnerna spända i 10 sek. Slappna av och låt magen sjunka ut igen. Upprepa 10 ggr i 2 omgångar.

För att träna mag- och ryggmuskelnerna ytterligare är du välkommen till vår träning:

Pilates träning, ord schema:

Tis kl.10.15-11.00

Ons kl.17.30-18.15

Vattengympa

Ons kl.9.30-10.15

50 kr patientavgift