






# Selvtest af bevægelighed ved rygsøjlegigt

Test din bevægelighed hver måned. Test altid uden sko på og samme tid på dagen. Test altid enten opvarmet eller uopvarmet. Brug en tommestok.

Hvis din bevægelighed mindskes, skal du træne oftere og mere intensivt.

| Dato | <p>Gennemsnittet fra ørernes tragus til væggen. Hæle og skuldre rører væggen.</p>  | <p>Afstand fingerspidser til gulv. Undgå at vride ryggen og husk strakte knæ.</p>  | <p>Hovedets drejning. Hold papiret og skuldrene i ro.</p>  | <p>Afstand til gulv. Undgå vrid i ryggen og husk strakte knæ.</p>  | <p>Afstand mellem hælene. Sid yderligt på en stol/seng.</p>  |
|------|---|---|---|---|---|
|      | cm  | cm  | V= °, H= °  | V= cm, H= cm  | cm  |
|      | cm  | cm  | V= °, H= °  | V= cm, H= cm  | cm  |
|      | cm  | cm  | V= °, H= °  | V= cm, H= cm  | cm  |
|      | cm  | cm  | V= °, H= °  | V= cm, H= cm  | cm  |
|      | cm  | cm  | V= °, H= °  | V= cm, H= cm  | cm  |
|      | cm  | cm  | V= °, H= °  | V= cm, H= cm  | cm  |
|      | cm  | cm  | V= °, H= °  | V= cm, H= cm  | cm  |
|      | cm  | cm  | V= °, H= °  | V= cm, H= cm  | cm  |
|      | cm  | cm  | V= °, H= °  | V= cm, H= cm  | cm  |
|      | cm  | cm  | V= °, H= °  | V= cm, H= cm  | cm  |
|      | cm  | cm  | V= °, H= °  | V= cm, H= cm  | cm  |
|      | cm  | cm  | V= °, H= °  | V= cm, H= cm  | cm  |
|      | cm  | cm  | V= °, H= °  | V= cm, H= cm  | cm  |
|      | cm  | cm  | V= °, H= °  | V= cm, H= cm  | cm  |
|      | cm  | cm  | V= °, H= °  | V= cm, H= cm  | cm  |
|      | cm  | cm  | V= °, H= °  | V= cm, H= cm  | cm  |

Odense Universitetshospital  
 Reumatologisk Afdeling og Rehabiliteringsafdelingen,  
 Indgang 108, Sdr. Boulevard 29, 5000 Odense C  
 6541 3522 / 6541 3530  
 ode.rehab@rsyd.dk

Træningsarket kan hentes her: <http://www.ouh.dk/wm385775>