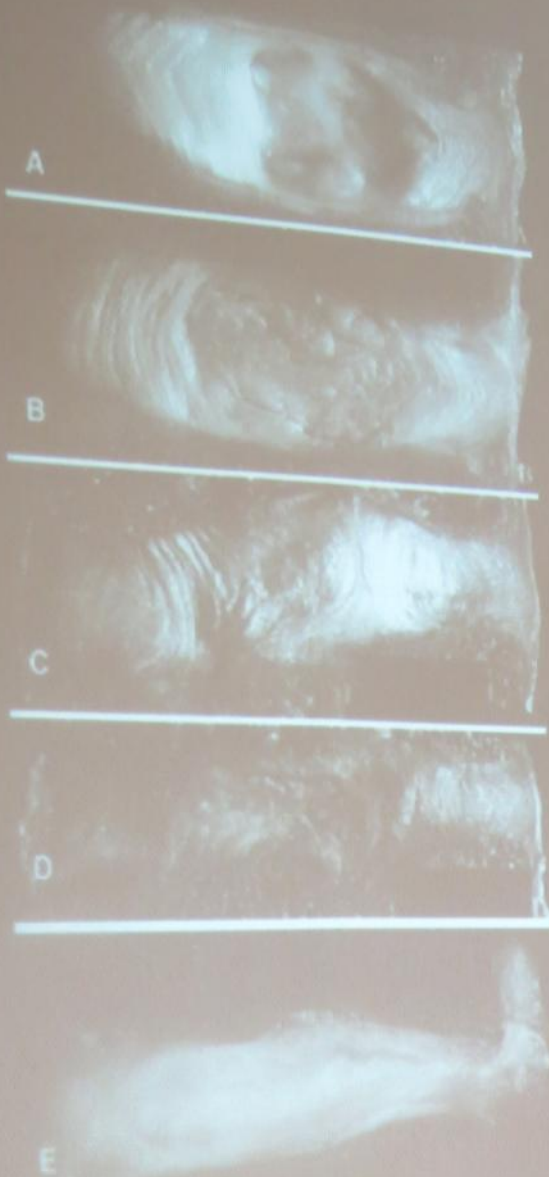
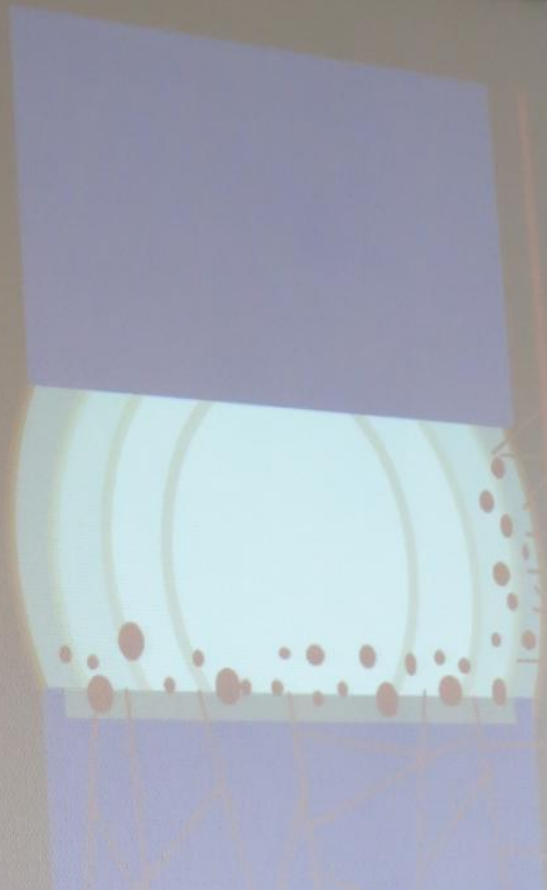


Bra och Nyttig kurs med Trevliga kollegor.



Disc nutrition Sker med diffusion

**Lite allmänbildning.
Diskarna får sin energi
genom att vi rör oss
och pumpar in det som
disken behöver för att
vara en bra
stötdämpare.**



Diskdegeneration

- A. Grad 1 Ung disk 35 år
- B. Grad 2 47år, nucleus fibrotiserad, strukturer intakt, ej degenererad.
- C. Grad 3 moderat degeneration, skadad un... k 31 år en... av ... us, bukta...
- D. Grad 4 grav deg... 40år, skada på bäck... kollaps av annulus=> sa...
- E. Disk framkallad prolaps har pressats ut i radial fis...

Utgångsvärden:
symptom &
rörlighet



Upprepade
rörelser/
belastnings-
strategier



Förändring av
utgångsvärden



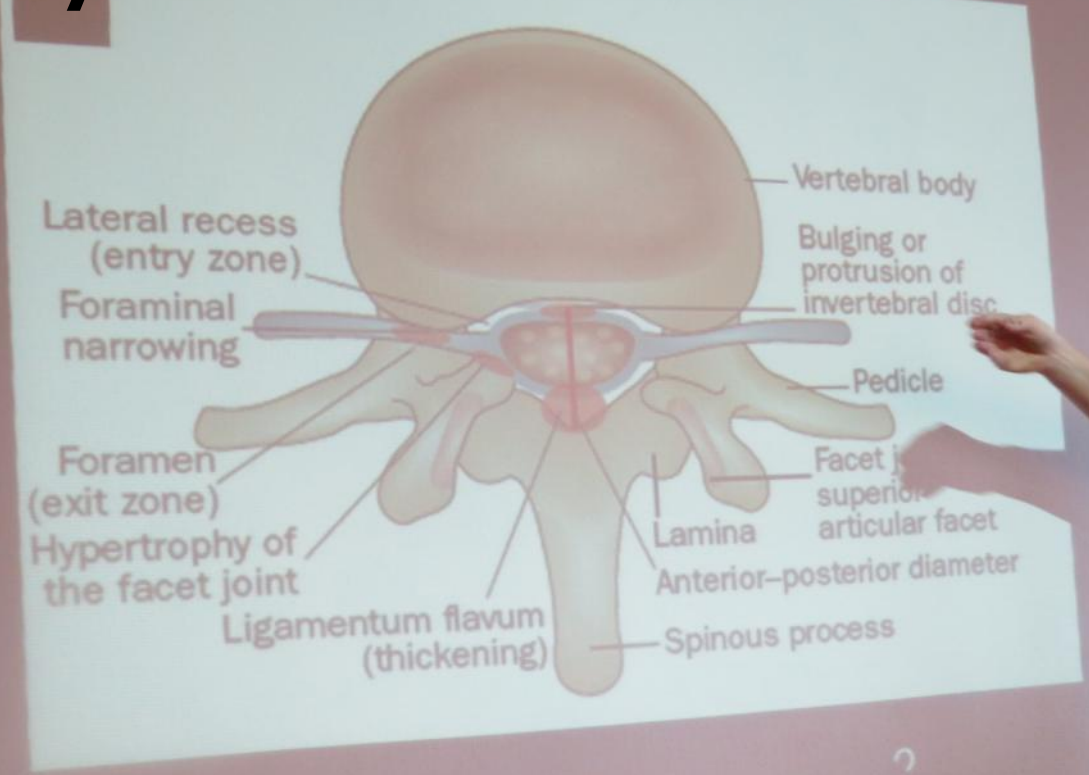
Vilken
subgrupp?



**Bra kurs med
både
repetitioner
och nyheter.**

Stenos

Kort om stenosis sid 131




Wenno Lindhök

**Egen
behandling
med
"hemhjälp"**



**Egen
behandling
Vid stelrygg.**





**Så här suddig
kan man känna
sig efter två
dagar på kurs!**



Söndag
En bra dag!
att...
Bara Vara!

**Det är lätt att säga kloka ord!
Men svårare att leva upp till dem!**