REHABITS

Ryg, Lænd & Hofte

Din guide til en smertefri hverdag

Et effektivt framework til at reducere smerter, genskabe kontrol og øge din mobilitet.



Jannik Thomsen
TRÆNING OG FYSIOTERAPI

INDHOLD

1. Intro: Hvem er jeg?
2. Forord: Alt hænger sammen
3. Strategier: Derfor kommer dine rygsmerter ofte igen
4. Symptomer: Lyder disse oplevelser bekendte?
5. Myter: Kropsholdning
6. Ret dig op! Eller slap af?
7. Metafor: Ryggen som den stressede medarbejder
8. Framework: Forudsigeligt, gentageligt og vedvarende
9. Rehabits: Fase 1 | Reset
10. Rehabits: Fase 2 | Restore
11. Rehabits: Fase 3 | Rebuild
12. Åndedrættet: Fundamentet for bevægelse og tonus
13. Øvelse: Hvordan arbejder du med din vejrtrækning?
14. Bevidsthed: Hvorfor dine øvelser førhen ikke har virket
15. Øvelsesvalg: Her er intet overladt til tilfældighederne
16. Book tid: Er du klar til at skabe varige ændringer?
17. Online: Hvis du ønsker min hjælp, men bor for langt væk

Senest opdateret 15-11-2026

51229722 kontakt@jannikfys.dk Bisgårdgade 11, 7500 Holstebro

INTRO | Hvem er jeg?

Hej med dig! Tak fordi du har valgt at downloade denne introduktion til Rehabits.

Mit navn er Jannik. Jeg er selvstændig fysioterapeut, og til dagligt driver jeg min private træningsklinik i Holstebro.

Mange af mine klienter kom til mig efter at have prøvet alt: almen fysioterapi, diverse øvelser, behandlinger, pauser, smertestillende, blokader – og intet har virket i længden.

Problemet er sjældent, at kroppen er "ødelagt". Problemet er, at der mangler en konkret plan og et system, der giver en bedre forståelse af hvordan vi arbejder med bevægelse.

De fleste har aldrig fået en reel forklaring på *hvorfor* deres smerter opstår eller kommer igen - og endnu vigtigere: hvad de konkret kan gøre for selv at ændre det.

Derfor har jeg skabt Rehabits. Et framework, der hjælper dig med at skabe varige ændringer, uden hokus pokus og forvirrende narrativer. Her tæller kun én ting: Resultater.

Rehabits er baseret på adskillige års erfaring med klienter, der førhen var blevet opgivet af systemet, som nu er i stand til at bevæge sig frit og leve et liv uden kroniske smerter.

God fornøjelse.

– Jannik

jannikfys

51229722 kontakt@jannikfys.dk Bisgårdgade 11, 7500 Holstebro

FORORD | Alt hænger sammen

I denne guide vil jeg primært bruge lænde- og rygsmerter som eksempler, da det er den problematik, flest mennesker kæmper med over længere tid, som ofte kommer igen.

Hofte og bækken spiller en vigtig rolle, da ryggen og lændens position er betinget af din styrke og mobilitet i hofte og bækken, hvilket ofte kommer til syne i vores bevægestrategier.

Denne guide tager udgangspunkt i en række principper, der gælder for hele kroppen. Uanset hvilket område der er involveret, spiller det under de samme biomekaniske regler.

Vi kommer omkring bevægestrategier, åndedrættet, nervesystemet, kropsholdning, relativ ledbevægelse og muskelsamspil i de forskellige bevægekæder.

Alt sammen med det formål at give dig en klar forståelse af, hvorfor dine smerter opstår, og hvad du konkret kan gøre ved det.

STRATEGIER | Derfor kommer dine rygsmerter ofte igen

De fleste har fået fortalt, at vedvarende lændesmerter skyldes følgende årsager:

- En gammel skade/overbelastning, f.eks. diskusprolaps eller skævheder i bækkenet
- En "svag core" eller "dårlig holdning"
- En forkert teknik når du skal løfte noget

I praksis er det sjældent så simpelt.

Rygsmerter handler ofte om, at kroppen har udviklet en foretrukken bevægestrategi, der ikke længere er hensigtsmæssig for dig.

Disse strategier foregår ubevidst, både når du træner, dyrker sport, gør rent, går på arbejde eller bare sidder ned i din hverdag.

Det betyder bestemt ikke, at din ryg er ødelagt, men det kan betyde, at den aldrig helt får lov til at slappe af, og ofte er på "overarbejde".

SYMPTOMER | Lyder disse oplevelser bekendte?

Mange af mine klienter med konstante smerter har ikke én specifik skade. De har en krop, der over tid er begyndt at arbejde imod dem.

Måske kan du genkende noget af det her:

- Din krop føles ofte spændt eller låst
- Smerter kommer og går i perioder
- Din ryg eller hofte bliver hurtigt træt
- Du har prøvet mange øvelser eller behandlinger uden varig effekt
- Du har ikke fået en reel forklaring

Hvis du kan genkende nogle af disse punkter, så er du bestemt ikke alene.

Det er ikke et tegn på, at din krop er i stykker. Det er et tegn på, at den alt for længe har arbejdet uhensigtsmæssigt.

Det er præcis det, vi arbejder med i Rehabits.

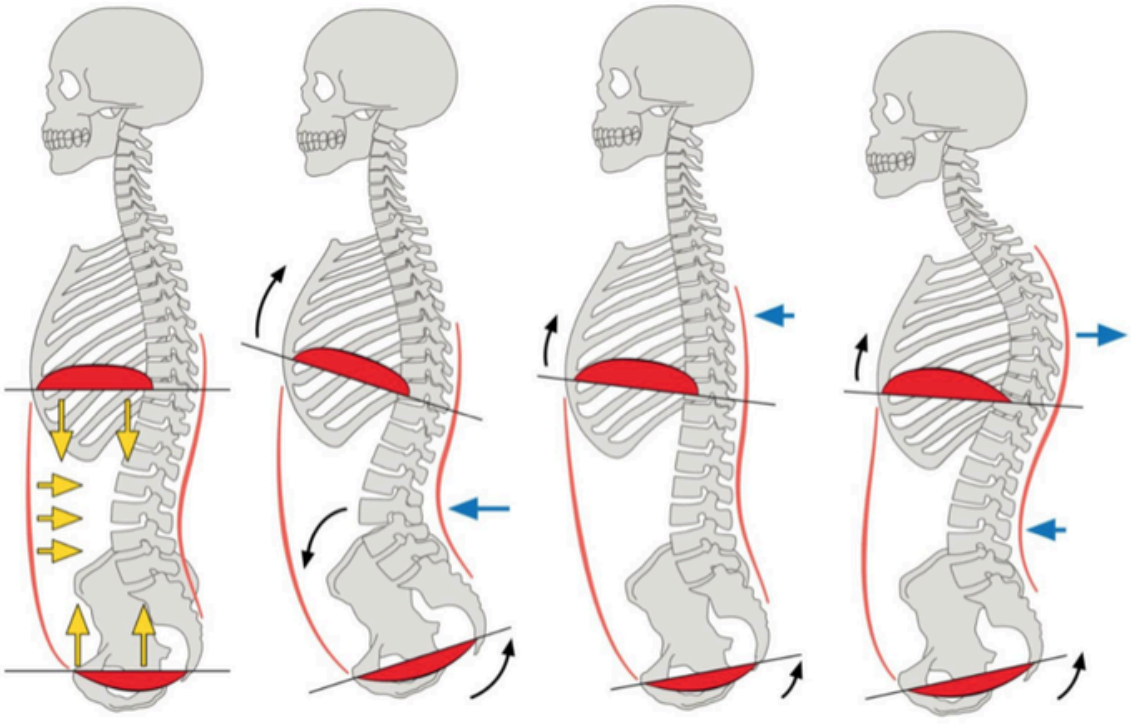
51229722 kontakt@jannikfys.dk Bisgårdgade 11, 7500 Holstebro

MYTER | Kropsholdning

Myte: "Dine smerter skyldes dårlig holdning"
Sandt: Vi kan ikke med sikkerhed sige, at din holdning er den direkte årsag til dine smerter.

Myte: "Der er ingen sammenhæng mellem din kropsholdning og dine smerter"
Sandt: Din holdning kan give os brugbar information om kroppens bevægestrategier og hvordan ryggen fordeler belastning.

Som du kan se, så gemmer sandheden sig blandt nuancerne, hvilket jeg vil komme nærmere omkring på næste side.



51229722 kontakt@jannikfys.dk Bisgårdgade 11, 7500 Holstebro

RET DIG OP! | Eller slap af?

Det er ikke et spørgsmål om at have den "rigtige" holdning, eller at holde én bestemt position når du går, står eller sidder ned.

Det handler om hvorvidt du er i stand til at bevæge dig ind og ud af forskellige positioner, og derved have muligheden for at benytte dig af forskellige bevægestrategier i en kontekst, som passer bedst til det, du foretager dig.

Der findes masser af myter og vrøvl omkring kropsholdning, som naturligvis har medført en modreaktion i fortællingen om, at det er fuldstændig ligegyldigt – men det er det **ikke**.

Det handler blot om at forstå nuancerne i hvordan vi arbejder med bevægelse og får det tilpasset til dit individuelle udgangspunkt.

Hvis du oplever den samme problematik i det samme område igen og igen, så er det højst sandsynligt et spørgsmål om at kigge på og arbejde med dine bevægestrategier.

51229722 kontakt@jannikfys.dk Bisgårdgade 11, 7500 Holstebro

METAFOR | Ryggen som den stressede medarbejder

Forestil dig, at din krop er en arbejdsplads.
På den arbejdsplads har du dine muskler som "medarbejdere", som hver har deres opgaver.

Når alt fungerer, bliver arbejdet fordelt. Men hvis hofte- og bækkenafdelingen ikke gør deres arbejde godt nok... så er det ofte ryggen, der ender med at skulle tage over.

Ryggen bliver den stressede medarbejder, der konstant må løse opgaver for bevægelse, som den slet ikke er i stand til at klare helt alene.

Det går måske fint i starten, men over tid begynder det at koste. Problemet er ikke, at ryggen er "svag". Problemet er, at ryggen er på overarbejde og har fået meget ansvar.

Derfor handler Rehabits om at integrere hele kroppen, så hver medarbejder tager sin del af slæbet - og din ryg kan få en velfortjent pause.

51229722 kontakt@jannikfys.dk Bisgårdgade 11, 7500 Holstebro

FRAMEWORK | Forudsigeligt, gentageligt og vedvarende

Rehabits er meget mere end bare øvelser. Det er en metode, der bygger på en række simple og konkrete biomekaniske principper.

> *"Biomekanik er studiet af menneskers og dyrs bevægelser ved hjælp af mekaniske principper, der analyserer samspillet mellem muskler, knogler og led."*

Det siger siger selv, at tilfældige øvelser vil give tilfældige resultater - derfor handler det om at forstå principperne og formålet bag øvelserne.

I denne Rehabits guide vil du lære hvordan:

- Din **vejrtrækning** kan være nøglen til succes med din genoptræning
- **Biomekanikken** spiller en væsentlig rolle i vores bevægestrategier
- Du gennem **bevægelse** arbejder i samspil med din krop i stedet for imod den

Rehabits er bygget op omkring 3 faser med specifikke formål: **Reset, Restore & Rebuild**. Disse kommer jeg ind på i næste afsnit.

FASE 1 | Reset

"You can't fight tension with more tension"

Reset fasen handler om at skabe ro i systemet og få kroppen ud af de konstante spændinger.

Når kroppen har ondt, begynder den helt automatisk at beskytte sig. Musklerne spænder op i et forsøg på at skabe mere kontrol, men ofte er det med til at gøre problemet værre.

Systemet er i forvejen i alarmberedskab, så før vi kan skabe varige ændringer må vi først skabe ro. Det betyder ikke, at du skal være inaktiv. Det betyder, at du skal lære kroppen, at disse bevægelser ikke udgør nogen trussel.

I Reset arbejder vi med kropsfornemmelse, vejrtrækning, positionering og specifikke bevægelser gennem skalerbare øvelser.

Når Reset udføres korrekt, vil du opleve færre smerter, mindre spænding og mere frihed i bevægelserne - ikke fordi noget på magisk vis er blevet "fikset", men fordi nervesystemet og din krop stopper med at arbejde imod sig selv.

FASE 2 | Restore

Når kroppen falder til ro, er næste skridt at genopbygge bevægelse - ikke kun gennem passive strækøvelser, men ved aktiv kontrol gennem dynamiske bevægelser.

Restore fasen handler om at gøre hjernen opmærksom på de bevægelser og strategier, som førhen ikke var en mulighed, som vi nu har skabt adgang til at benytte os af.

Det er særligt her vi begynder at integrere bevægelse i ryggen med resten af kroppen, hvor du kan fornemme samspillet.

Vi lærer dine muskler at arbejde effektivt i de bevægekæder, de er designet til, så din ryg får mulighed for at slappe af, når det kræves.

Det betyder ofte, at ryggen ikke længere skal kompensere for det, som hoften f.eks. ikke har været i stand til, og derved finder tilbage til sin naturlige balance og frihed i bevægelse.

FASE 3 | Rebuild

Fundamentet af bevægelse og kontrol er lagt. Nu skal der genopbygges en robust krop og ryg, så smerter ikke længere er en bekymring.

Rebuild fasen er her hvor vi træner kroppen tilbage til mere end blot hverdagen. Første mål var at reducere smerter, næste mål er at opbygge styrke, funktionalitet og kapacitet.

Vi begynder at arbejde fokuseret med tungere belastning og højere intensitet, men uden at gå på kompromis med kvaliteten i bevægelserne.

Du kan tænke på denne fase som kroppens pensionsopsparing. Desto stærkere og mere robust kroppen er, desto længere kan vi nyde godt af disse muligheder når vi bliver ældre.

Hvis du bor i Holstebro omegn, og mangler et træningscenter, hvor der i høj grad er fokus på et indbydende træningsmiljø samt et godt og trygt fællesskab, så klik på linket og læs mere.

Jannik Thomsen
TRÆNING OG FYSIOTERAPI

51229722 kontakt@jannikfys.dk Bisgårdgade 11, 7500 Holstebro

ÅNDEDRÆTTET | Fundamentet for bevægelse og tonus

Vores vejrtrækning er et af de absolut vigtigste elementer, som vi skal have styr på, særligt hvis du i forvejen er meget begrænset af smerter.

Vi bruger det til at fornemme positioner og hvordan visse bevægelser kan sammenkobles med ind- og udånding for øget effekt.

Når vi trækker vejret dybt og kontrolleret, så får kroppen mulighed for at slippe spændinger og tolke nye bevægelser som værende sikre.

Det er for det første en fantastisk måde at regulere vores nervesystem på, og for det andet er det en effektiv måde at skabe plads når vi anskuer det rent biomekanisk.

I Rehabits bruger vi vejrtrækning som et værktøj i samspil med bevægelse, hvor vi integrerer hele thorax og bækkenbunden gennem bestemte bevægestrategier.

51229722 kontakt@jannikfys.dk Bisgårdgade 11, 7500 Holstebro

ØVELSE | Hvordan arbejder du med din vejrtrækning?

Her får du en lille forsmag. I denne øvelse skal vi arbejde med at fornemme vejrtrækningen i samspil med bevægelse i thorax, maven og bækkenet – så let og afslappet som muligt.

Følg instruktionen af øvelsen i **denne video**.

Lændesvaj → Indånding → Maven løftes.
Krumning → Udånding → Maven sænkes.

Vi bruger haserne og ballemuskulaturen til at kontrollere bækkenet ved at presse fødderne mod væggen og "styre" bevægelsen derfra.

Tag dig god tid. Øvelsen kan være udfordrende hvis man har svært ved at slippe spændinger omkring maven og ryggen. Start med små bevægelser og lad dem gradvist blive større.

Nøgleordet er kropsbevidsthed, hvilket jeg vil komme ind på i næste afsnit.

BEVIDSTHED | Hvorfor dine øvelser førhen ikke har virket

Kropsbevidsthed er afgørende for at mærke effekten af dine øvelser – om du faktisk træner det, du tror, du træner, eller spilder din tid.

Hvis du ikke har nogen fornemmelse af **hvad** du laver og **hvorfor** du gør det, så vil kroppen ofte selv finde måder at kompensere på.

Når jeg arbejder 1:1 med klienter, så er det oftest det, vi bruger mest tid på i starten – og der må jeg være ærlig og sige, at rigtig mange har meget lidt fornemmelse med deres krop.

Det er svært at lære kroppen nye og mere hensigtsmæssige bevægemønstre, hvis du i forvejen ikke kan fornemme de nuværende.

Samtlige øvelser i Rehabits indebærer derfor en grundig gennemgang og visuel forklaring, så du kan tage dig god tid til at fornemme din krop og hvordan dine muskler og led arbejder.

ØVELSESVALG | Her er intet overladt til tilfældighederne

Alle øvelser bør have et specifikt formål, som understøttes af måden øvelsen udføres på.

Der er intet magisk over øvelser – det er blot bevægelser, der har fået et navn. Formålet er den afgørende faktor for øvelsesvalget, og formålet skal tilpasses dit udgangspunkt.

Hvis din ryg f.eks. føles stiv og du i forvejen er meget svajrygget, så er de ellers så populære McKenzie Pressups måske ikke lige dét, du har mest brug for, selvom de kan lindre her og nu.

Rehabits tager højde for dette. Vi kigger på:

- **Hvad** din krop mangler af funktion
- **Hvorfor** den sandsynligvis mangler det
- **Hvordan** det kommer til udtryk i bevægelse
- **Hvilke** øvelser vi skal bruge for at træne det

Alt dette tager udgangspunkt i din krop og din smerteproblematik, for at kunne skabe en klar plan for hvordan du bliver smertefri.

BOOKING | Er du klar til at skabe varige ændringer?

De fleste forsøger at løse deres smerter med tilfældige øvelser, hurtige fixes og kortsigtede løsninger. Det virker sjældent i længden.

Rehabits er for dig, der ønsker en mere systematisk, langsigtet og holdbar tilgang.

En tilgang, hvor vi ikke kun reducerer smerter og symptomer, men arbejder aktivt gennem forebyggelse og målrettet træning.

Gennem en struktureret proces med daglige øvelser fra Reset, Restore og Rebuild hjælper vi din krop tilbage til et sted, hvor bevægelse føles naturligt, stærkt og ubesværet.

Det kræver en indsats, men til gengæld får du en krop, du kan stole på. Hvis du er klar til at gøre det ordentligt, så er næste skridt enkelt:

Book din tid nu 🙌

51229722 kontakt@jannikfys.dk Bisgårdgade 11, 7500 Holstebro

ONLINE | Hvis du ønsker min hjælp, men bor for langt væk

Jeg har et mål om at hjælpe så mange som muligt med at opnå en stærk og smertefri krop.

Derfor tilbyder jeg også online konsultationer samt programmer, du kan starte på med det samme, for at reducere smerterne her og nu.

For kun **499,-** kan du få adgang til mine mest effektive øvelser fra **Reset** for hurtig og effektiv smertelindring:

➡️ **Klik her for at få adgang** ⬅️

Ønsker du blot at komme i gang med et simpelt og effektivt træningsprogram til hele kroppen? Så prøv **Simply Moving**.

For kun **199,-** får du 12 ugers træning af hele kroppen med over 60 forskellige øvelser:

➡️ **Klik her for at få adgang** ⬅️

51229722 kontakt@jannikfys.dk Bisgårdgade 11, 7500 Holstebro