



☰ YouTube DK Søg



Lav din egen lændepude

971 visninger • 6. apr. 2016

👍 2 💬 2 ➦ DEL 📁 GEM ⋮

 **Vejle Rygklinik**
211 abonnenter

ABONNER

Undgå ondt i ryggen

Køb et håndklæde, som passer i størrelsen til din egen lænd - altså området over numsen, hvor du bare har lændepuden siddende bag dig.

Den skal altså ikke ligge fornedden i sædet, men placeres bag på ved lænden, hver gang du sætte dig igen i stolen.

Det er vigtigt, at du afprøver ved at købe håndklædestørrelser, indtil håndklædestørrelsen passer lige præcis til dig. Når du ruller det sammen, skal det føles rart at have liggende i lænden. Det må hverken være for tyndt eller tykt, i det sammenrullede - "pølsen", når det ligger bag dig. Sådant et 70 gange 100 cm, samt er tykkelsen af stoffet også forskelligt jo. De luftige med løkker i vævningen er bedst.

Samt husk lige at få sædet til at passe til dig også, hver gang;)

Genbrugshåndklæder koster som regel 10 kr. og elastikker er nærmest gratis.

Se video.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=UZkR04mH9ZI&fbclid=IwAR2Q0Et7zNmNzKX-unJOs-iX04g9MoUwQVrBhTISXjuzoCe7P1hbRTYEEpg