



K
R
A
Motion

Fysisk aktivitet
- også når du er indlagt



AALBORG UNIVERSITETSHOSPITAL
- i gode hænder

Gode grunde til at dyrke motion og være fysisk aktiv

Motion og fysisk aktivitet er af stor betydning for din generelle sundhed. I dag er det videnskabeligt bevist, at fysisk aktivitet har stor indflydelse på mange faktorer i relation til din sundhed og din livskvalitet.

Mangel på motion og fysisk inaktivitet er en betydelig faktor, når det gælder sygdom og for tidlig død, uanset om du er tyk eller tynd. Din vægt siger ikke nødvendigvis ret meget om din sundhed. Det handler i stedet om din kropsbygning, din livsstil og hvor aktiv du generelt er i løbet af dagen.

Motion og fysisk aktivitet under din indlæggelse

Under din indlæggelse er det vigtigt, at du er så fysisk aktiv som muligt. Det hjælper til, at du hurtigere bliver rask, oplever færre komplikationer i din behandling og hurtigere kan komme hjem.

Hvis du i dagligdagen er fysisk aktiv, skal du blot fortsætte dette - også under indlæggelsen. Er du normalt ikke så aktiv, kan det være et godt tidspunkt at overveje en mere aktiv dagligdag. Det handler først og fremmest om, at motion og fysisk aktivitet bliver en naturlig del af din hverdag.

Mens du er indlagt, kan du for eksempel gå en tur på gangen eller trappen, prøv selv at hente din mad og drikkevarer og gå dagligt en længere tur, hvis du kan. Alle aktiviteter tæller, og selv de små ture har betydning. Ses vi på trappen...?

Husk at lidt aktivitet er bedre end ingen. Det er aldrig for sent at komme i gang, og din alder er ingen hindring for at opnå de positive sundhedsgevinster, der er ved motion og fysisk aktivitet.

Anbefalinger om motion og fysisk aktivitet

- Du skal være moderat fysisk aktiv, fx i form af rask gang eller cykling, mindst 30 minutter om dagen de fleste af ugens dage.
- De 30 minutter kan opdeles i mindre perioder, fx 15 minutter om morgenen og 15 minutter senere eller 3 x 10 minutter i løbet af dagen.
- Mindst to gange om ugen skal du lave noget motion, hvor du bliver forpustet i mindst 20 minutter.

Gevinster ved motion og fysisk aktivitet

- Du nedsætter risikoen for at dø for tidligt.
- Motion beskytter mod fx hjerte-kar-sygdom, type 2-diabetes, apopleksi, demens og visse typer kræft.
- Motion påvirker dit stofskifte, blodtryk, kolesteroltal, livvidde, og vægt samt muskelstyrke positivt.
- Motion påvirker dit humør og velbefindende positivt.
- Hvis man gennem hele livet har en KRAM venlig livsstil (kost, rygning, alkohol, motion), lever man i gennemsnit 14 år længere, vel at mærke 14 år uden sygdom.

Hjælp under indlæggelsen

Under indlæggelsen kan du altid tale med hospitalspersonalet om dine motionsvaner.

De kan eventuelt hjælpe dig med kontakt til hospitalets forebyggelsesmedarbejdere i Sund Info eller henvise dig til en fysioterapeut. Personalet kan også hjælpe og vejlede dig, hvis du har spørgsmål om netop din sygdom i forhold til motion og fysisk aktivitet.

På de næste sider kan du finde to programmer, som kan give dig inspiration til at være mere fysisk aktiv under og efter din indlæggelse. Udfør programmet 1-2 gange dagligt.

Vælg det program, der passer bedst til dig. Husk at lidt motion er bedre end ingen.

Lav 12 (8-15) gentagelser i hver øvelse 2 gange, og gennemfør programmet 2 gange dagligt.

Øvelsesprogram 1

1.



Hav støtte under knæet. Bøj og stræk først det ene ben og derefter det andet.

2.



Før knæene skiftevis op mod maven.

3.



Før strakt ben op og ned i et langsomt tempo. Træn begge ben.

4.



Løft og sænk bækkenet langsomt.

5.



Lig med bøjning i knæ og hofte. Før langsomt hovedet op mod knæene.

6.



Grib om sengegavlen.
Træk med armene.

7.



Grib om sengehesten.
Træk opad.



8.



Grib om sengehesten.
Skub nedad.



9.



Brug et sammenrullet håndklæde.
Klem hårdt med begge hænder.

Egne notater

Lav 12 (8-15) gentagelser i hver øvelse 2 gange, og gennemfør programmet 2 gange dagligt.

Øvelsesprogram 2

1. Step-ups



Tråd op på trinnet. Først med den ene fod, derefter med den anden.

2. Skulderpres



Sid med en vandflaske eller anden tilpas tung vægt i hver hånd. Stræk og bøj albuerne og før hænderne op og ned.

Under indlæggelse skal øvelserne udføres i sengen.

3. Mavebøjninger



Lig med bøjning i knæ og hofte. Før langsomt hovedet op mod knæene.

4. Ryg



Løft skiftevis modsatte ben og arm.

5. Armstrækninger



Støt på knæene og hold kroppen strakt. Bøj og stræk armene.

6. Skuldre-nakke



Fyld tilpas tung vægt i tasken. Hold tasken med begge hænder. Før hænderne mod hagen med albuerne højest.

7. Læg



Stå op på tæer og gå langsomt ned igen. Støt eventuelt med hånden ved sengen.

8. Skuldre



Stå med en vandflaske eller anden tilpas tung vægt i hver hånd. Før armene strakt ned og op igen.

9. Armbøjere



Sid med en vandflaske eller anden tilpas tung vægt i hver hånd. Bøj og stræk albuerne.

10. Knæbøjninger



Rejs dig fra stolen og sæt dig langsomt ned igen.

Egne notater

Hjemmesider med oplysninger om fysisk aktivitet

www.aktivsundhed.dk

www.sundhed.dk

www.vorespuls.dk

Pjecen er udarbejdet af Fysio- og Ergoterapi og Sund Info,
Aalborg Universitetshospital i forbindelse med Det fysisk aktive sygehus.



AALBORG UNIVERSITETSHOSPITAL
Forebyggelsesambulatoriet, Sund Info
Forhallen Aalborg Universitetshospital, Syd
Hobrovej 18-22, 9000 Aalborg
Tlf. 97 66 13 60
E-mail: sundinfo@rn.dk
www.aalborguh.rn.dk/forebyggelse

Åbningstider: Mandag til fredag kl. 10 – 14
www.aalborguh.rn.dk/sundinfo
www.aalborguh.rn.dk

September 2023