

# Hold dig fysisk aktiv hver dag - også mens du er indlagt

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.

Her er nogle øvelser, du kan lave på egen hånd, mens du er indlagt.

Du skal arbejde hen imod at lave 3 x 10 gentagelser af øvelserne 2-3 gange dagligt. En gåtur er et glimrende supplement til træningen, men kan ikke erstatte øvelserne.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



**Kontakt**

**Fysio- og Ergoterapi**  
Tlf. 97 66 42 10



## ØVELSE 1

- Læg dig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i underlaget.



- Spænd balderne og løft bagdelen fri af madrassen. Forsøg at løfte så højt, at hofterne er strakte.
- Sænk kroppen langsomt igen.



## ØVELSE 2

- Læg dig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i underlaget.
- Placér hænderne på lårene.
- Pres lænderyggen ned i madrassen.



- Løft skuldrene fri fra underlaget, og lad hænderne glide op mod knæene.
- Sænk langsomt tilbage til udgangsstilling, og hold spændingen i mavemusklerne, indtil skuldrene igen hviler i madrassen.
- OBS: Hold hagen ind mod brystet i hele bevægelsen.



## ØVELSE 3

- Sid lidt fremme på stolen med ret ryg og hænderne på lårene.
- Træk fødderne lidt ind under dig.



- Rejs dig roligt og kontrolleret op til stående stilling og sæt dig langsomt ned igen.

#### ØVELSE 4

- Sid lidt fremme på stolen med ret ryg, krydsede arme og hænderne på knæene.





- Stræk armene op og bagud.
- Kig lige frem under hele bevægelsen.