

Sådan får du ro, hvile og afspænding

Din krop har brug for ro, hvile og afspænding for at kunne klare aktiviteterne i dagligdagen. Du tænker måske, at du ikke vil sove om dagen, for så kan du ikke sove om natten. Du behøver ikke sove, men ro, hvile og afspænding kan give energi og velvære i dagligdagen.

I dette materiale får du nogle fif til, hvordan du kan give dig selv en velfortjent pause – et "frikvarter fra sygdom".

Sådan gør du

Brug vejtrækningen

Du kan bruge din vejtrækning, både til at få fokus på din ind- og udånding, men også til at flytte fokus, hvis du har tanker, der kører i ring.

Der er 4 faser i vejtrækningen. Følg dem, for at opnå en rolig vejtrækning. Sæt dig eller læg dig, så du slapper af i kroppen og gør følgende:

- Træk vejret ind gennem næsen og tæl: "1000, 2000, 3000".
- Hold pause og tæl: "1000, 2000".
- Pust luften ud igen og tæl: "1000, 2000, 3000, 4000, 5000, 6000".
- Hold pause og tæl: "1000, 2000".
- Gentag.

Tallene er et udgangspunkt, der afmåler den tid, du skal bruge på hver fase. Når du har prøvet det nogle gange, finder du det antal, der passer dig.

Husk, at udåndingen skal være længere end indåndingen. Du kan lave "smalle læber" eller "fløjtemund" på udåndingen. Det kan gøre det lettere for dig at holde rytmen.

Lav selvspændingsøvelser

Har du uro i kroppen eller bare svært ved at slappe af, kan du lave såkaldte selvspændingsøvelser eller hold-slip-øvelser, hvor du spænder op og dernæst giver slip i kroppens muskler. Gør som følger:

- Tryk dit hoved forsigtigt ned i puden eller underlaget. Tæl til 5, og giv forsigtigt slip.
- Saml dine skulderblade. Tæl til 5, og giv forsigtigt slip.
- Skub med dine håndflader ned i madrassen. Tæl til 5, og giv forsigtigt slip.
- Knyt dine næver. Tæl til 5, og giv forsigtigt slip.
- Spænd op i dine baller. Tæl til 5, og giv roligt slip.
- Spænd dine lår/ tryk knæhasen ned i underlaget. Tæl til 5, og giv slip.
- Tryk dine hæle ned i underlaget. Tæl til 5, og giv roligt slip.
- Krum dine tæer. Tæl til 5, og giv roligt slip.
- Tag en dyb, rolig indånding, og giv roligt slip.

Gentag gerne selvspændingsøvelserne, og vær bevidst om, hvordan det føles i kroppen, når du spænder op, og når du slapper af.

Brug musik – eller ro

Når du skal hvile dig, kan musik være rar. Vælg musik, som du kan mærke giver dig ro – og som ikke gør dig irriteret eller urolig.

Modsat kan du overveje, om du har det bedst med ro – så kan ørepropper være en god idé at bruge.

Brug god lejring

Når du skal finde hvile, er det vigtigt, at du ligger godt – at din lejring er god, som vi siger på hospitalet.

Prøv fx med forskellige puder. Bare fordi én pude måske ikke var rar for dig, kan det være, at den næste pude måske er det. Både form, størrelse og indhold af puden spiller en rolle, når du skal ligge godt og afslappet. Hvis det er svært for dig selv at få puderne placeret, er det godt, hvis du har pårørende, som kan hjælpe dig.

Lig på ryggen



Når du ligger på ryggen eller på siden, skal hovedpuden kun støtte nakke og hoved.

Lig med 1-2 puder under benene. Har du en elevationsseng, kan du med fordel lave et lille "knæk" under dine knæ.



Vær opmærksom på ikke at få tryk på dine hæle. Du kan bruge flere puder for at få hælene fri af underlaget.



Har du en elevationsseng, som du kan sidde "halvsiddende" i, er det afslappende med puder under dine arme, som om du sidder i en lænestol.

Det kan være, at du har det bedst på din sofa. Her kan du også med fordel understøtte dine arme i halvsiddende stilling.



Du kan med fordel placere dine hænder over navlen og fornemme, hvordan du bevæger maven, når du trækker vejret.

Når du sidder sådan, så brug gerne øvelsen fra forsiden af dette materiale, "Brug vejtrækningen"

Lig på siden



Lig med bøjede ben og en pude mellem knæene. Brug også gerne en pude mellem



Det kan være rart også have en pude til at støtte den øverste arm – en "krammepude".



Eller lig med det øverste ben bøjet og hvilende på 1-2 puder foran dig, sådan at hofte, knæ og fod er i niveau.

Døjer du med smerter i maven, kan du prøve med et sammenrullet håndklæde på langs. Håndklædet skal støtte op under maven. Prøv dig frem i forhold til, hvor tykt eller tyndt, den skal foldes, så det er behageligt for dig.

Vær opmærksom på

Tilret stolens armlæn med puder

Hviler du i din gode lænestol, så vær opmærksom på, om dine armlæn fortsat passer til dig. Måske ville du sidde mere afslappet med en pude under begge arme, tæt ind til din krop. Prøv dig frem. Igen afhænger meget af størrelsen på puderne.

Når du skal hvile, vil det være godt at slukke lyset eller trække gardinerne for.



Giv dig selv varme og tryghed med en dyne

Når du skal hvile, er det godt ikke at fryse. Det er forskelligt, hvor kuldkære vi er, men et tæppe eller din dyne vil være godt.

I dag har mange mennesker lette dyner, mens de gamle, tunge "mormor-dyner" er gået i glemmebogen. Men det kan faktisk være rigtig rart at blive puttet under en tung dyne. Her kan du eventuel supplere din dyne med et par tæpper. Prøv dig frem. Du vil mærke, at der kommer hurtigere ro i din krop, fordi dynerne pakker sig tæt om din krop. Og føler du dig tryk og varm, kan du virkelig give dig selv et frikvarter fra sygdom, med ro, hvile og afspænding.

Kontakt og mere viden

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



Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Farsø
Tlf. 97 65 31 30