

# Aktivitet og fysisk træning til dig, som mest er sengeliggende (niveau 1)

Hos os betragter vi fysisk aktivitet som en vigtig del af din behandling. Under din indlæggelse er det vigtigt, at du er så fysisk aktiv som muligt. Det hjælper til, at du:

- kommer bedre gennem din behandling
- oplever færre bivirkninger og smerter
- får mere energi, bedre appetit og bedre nattesøvn
- hurtigere kan komme hjem.

Fysisk aktivitet er ikke nødvendigvis hård træning, hvor du skal have træningstøj på.

Hvis du mest er sengeliggende, kan det at komme ind og ud af sengen være en vigtig træning. Det samme gælder at komme op til måltiderne og på badeværelset.

På de næste sider finder du 5 øvelser, du kan lave på egen hånd, mens du er indlagt. Øvelserne stimulerer din muskler og træner vigtige funktioner. Du skal gentage hver øvelse 8-10 gange for at opnå effekt. Men gør det, du magter. Selv små tiltag og aktiviteter gør en forskel i dit forløb.

Personalet og Fysioterapeuter vil hjælpe dig med dette, hvis du ikke selv kan.

## Ernæring og træning hænger sammen

### Indtag protein efter træningen

Du har dagligt behov for protein for at kunne opbygge dine muskler. Protein optages bedst i kroppen inden for det første kvarter efter træningen. Drik derfor et glas koldskål, et glas kakaomælk eller en proteindrik efter træningen for at give kroppen de bedste betingelser for at opbygge muskelvæv. På Sengeafsnit for Blodsygdomme har vi desuden såkaldt "supersaft", som er saftvand tilsat protein.

## Træning i afdelingen

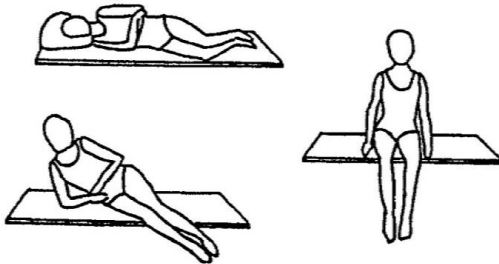
Hver onsdag er der holdtræning i afdelingen. Hvis du kan holde til at komme op i stol, anbefaler vi, at du deltager. Træningen ledes af fysioterapeuter.

Før dagbog over træningen

Bagerst finder du en træningsdagbog, hvor du kan notere din træning. Dagbogen kan hjælpe dig med at bevare motivationen og med at træne struktureret. Du kan få udleveret en ny træningsdagbog, når du har behov for det.

## Sådan kommer du ud af sengen – og ned igen

Når du skal ind og ud af sengen, er det godt at bruge albueteknik. Sådan her:



### ALBUETEKNIK

- Rul om på siden.
- Stem fra med den albue, du ligger på. Sving samtidig benene ud over sengekanten.
- Fra sideliggende kommer du videre op at sidde på sengekanten.

Brug lårmusklerne, når du rejser eller sætter dig.

Brug den omvendte teknik, når du skal i seng igen.

## Sådan træner du i sengen



### 1 KNÆSTRÆK

- Læg dig på ryggen med træningsbenet strakt og det andet ben bøjet.
- Stræk ud i knæet ved at stramme muskulaturen på forsiden af låret.
- Hold det stramt i nogle sekunder og slap derefter langsomt af igen.

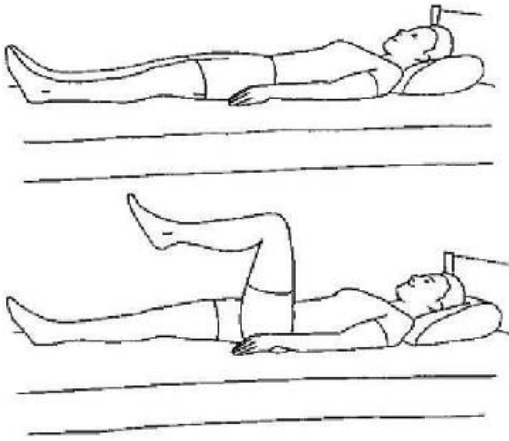


### 2 HÆLSTRÆK

- Læg dig på ryggen med begge ben strakte og armene ned langs siden.
- Bøj i knæ og hofte, og træk hælen langs underlaget og op mod balden.

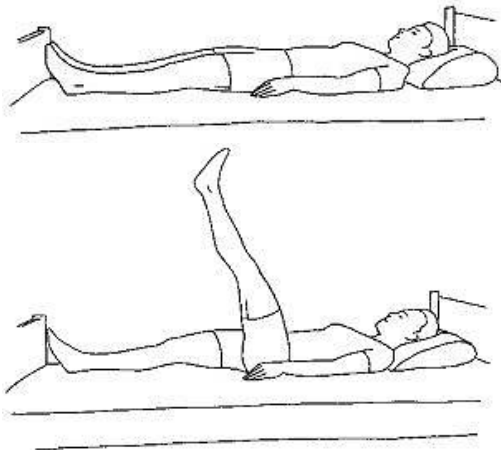


### 3 KNÆ- OG HOFTEBØJNINGER



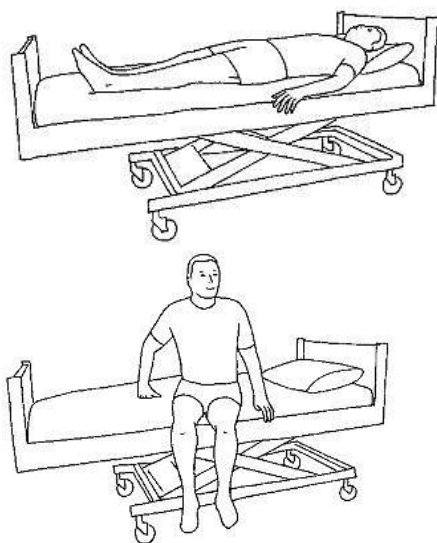
- Læg dig på ryggen med strakte ben.
- Løft det ene ben op ved at bøje i hofte og knæ, til du har cirka 90 grader i begge led.
- Før langsomt benet tilbage til liggende position.

### 4 STRAKT BENLØFT



- Læg dig på ryggen med strakte ben.
- Løft det ene ben strakt op ved at bøje i hofte.
- Sænk det langsomt igen.

### 5 FRA LIGGENDE TIL SIDDENDE



- Læg dig på ryggen.
- Flyt benene ud mod sengekanten med små bevægelser.
- Når benene er på ydersiden af sengekanten, så sænk dem roligt mod gulvet.
- Brug armene til at skubbe fra i sengen og kom op at sidde på sengekanten.

## Træningsdagbog

Øvelse	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
<b>Vende sig i sengen</b> (antal gange)							
<b>Op at sidde i sengen</b> (antal gentagelser)							
<b>Sidde i stol og rejse sig til måltider</b> (antal gentagelser)							
<b>Toiletbesøg/bad</b> (med eller uden hjælpemiddel)							
<b>Gang</b> (antal meter eller skridt, minutter og belastning)							
<b>Cykling</b> (antal minutter og belastning)							
<b>I dagligstuen eller ude</b> (antal gentagelser)							
<b>Holdtræning</b>							
<b>Andet</b> (antal minutter)							