

Aktivitet og fysisk træning – til dig, som kommer ud af sengen med hjælp og hjælpemidler (niveau 2)

I Speciale for blodsygdomme 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 har brug for hjælp til at komme ind og ud af sengen, er dette netop 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 dine 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 muskeltvæv. I Sengeafsnit 7 Vest har vi desuden såkaldt "supersaft", som er saftvand tilsat protein.

TRÆNING I AFDELINGEN

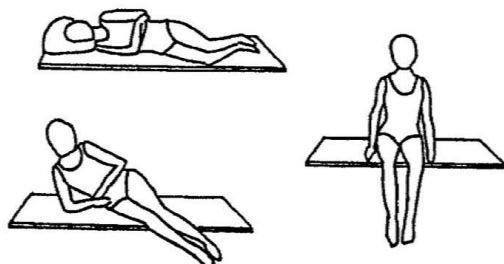
Hver onsdag er der holdtræning i afdelingen. Hvis du kan holde til at komme op i stol, anbefaler vi, at du deltager i. Træningen ledes af fysioterapeuter.

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 albuetechnik, sådan her:



Albuetechnik

- 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.

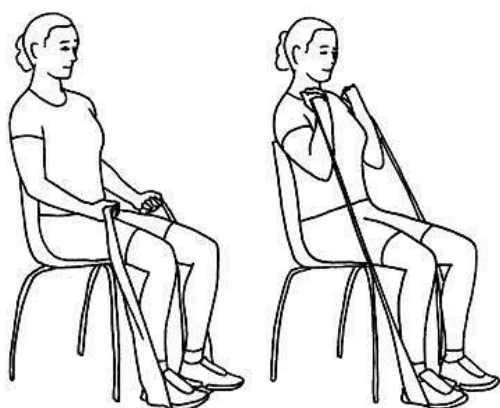
Brug lårmusklene, når du rejser eller sætter dig.

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

SÅDAN TRÆNER DU, NÅR DU LIGGER I SENGEN

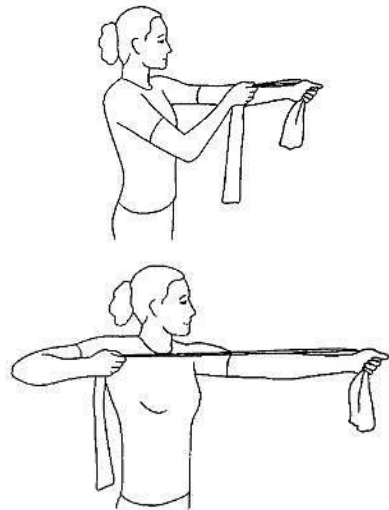
Når du ligger i sengen, kan du også træne. Disse øvelser er beskrevet i informationspjece til sengeliggende patienter.

SÅDAN TRÆNER DU NÅR DU ER OPPE



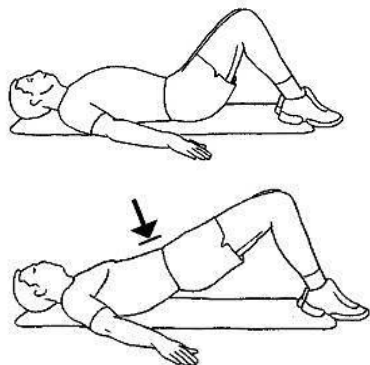
1. SIDDENDE ALBUEBØJ MED ELASTIK

- Placér midten af elastikken under fødderne.
- Sid med armene langs lårene og tommelfingrene pegende fremad.
- Bøj albuerne, samtidig med at du drejer tommelfingrene udad.
- Sænk langsomt tilbage til udgangsstillingen.



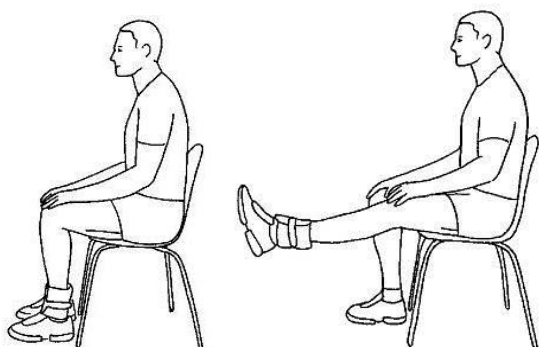
2 PIL OG BUE MED ELASTIK

- Hold elastikken i udstrakt arm for dig – som om det var pil og bue.
- Stram elastikken ved at føre armen bagud, samtidig med at du drejer let i overkroppen, indtil albuen peger ret bagud.
- Hold stillingen nogle sekunder, og slip langsomt tilbage til udgangsstillingen.
- Gentag øvelsen med modsat arm.



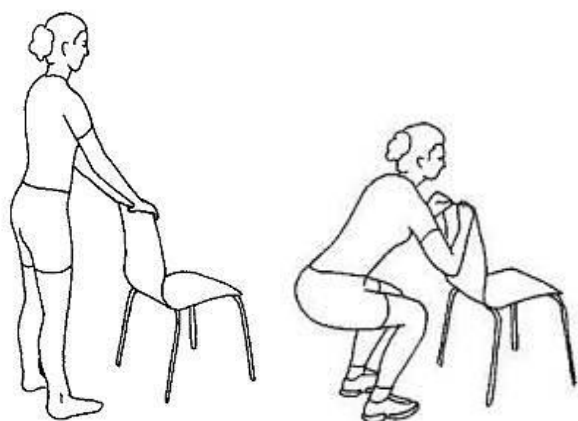
3 BROEN

- Lig på ryggen. Placér fodsålerne på gulvet og armene ud til siden.
- Vip bækkenet bagover. Aktivér den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave".
- Løft bækkenet op fra gulvet til du kun ligger på skulderbladene.
- Skift til modsatte ben.



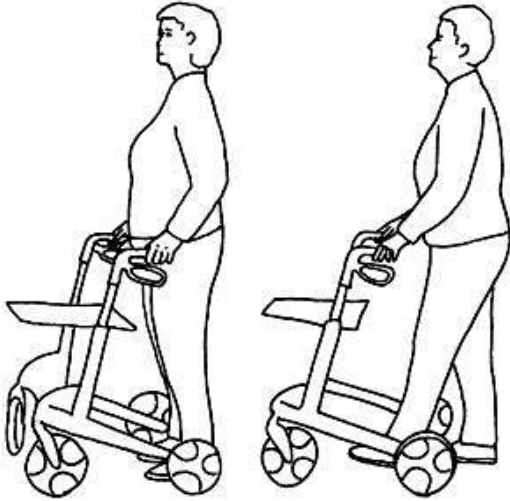
4 SIDDENDE KNÆSTRÆK

- Sid på en stol med ret ryg.
- Stræk ud i knæet.
- Sænk langsomt ned igen.



5. KNÆBØJNING MED STØTTE

- Støt med begge hænder på en stoleryg. Stå med fødderne i skulderbredes afstand.
- Hold ryggen lige, blikket frem, og lav en knæbøjning.
- Øvelsen kan gøres sværere ved at du slipper støtten eller lukker øjnene.



6. GANG MED ROLLATOR

- Sørg for, at rollatoren er indstillet i passende højde til dig, og gå fremad med støtte i rollatoren.
- Hold den tæt ind til kroppen hele tiden og undgå at skubbe den langt foran dig.



Træningsdagbog							
	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Øvelser i seng fra træningsniveau 1 (Øvelse / antal gentagelser)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Op at sidde til måltider							
Toiletbesøg og bad (med eller uden hjælpemiddel)							
Sidde og rejse sig (Antal gentagelser)							
Gang (antal meter eller skridt med eller uden ganghjælpemiddel)							
Hente mad ved madvognen							
Holdtræning							
Øvelser fra træningsniveau 2 (øvelse/antal gange)	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
Trappegang (antal trappetrin)							
Andet (antal minutter)							