

Sådan laver du venepumpeøvelser

Formålet med denne pjece er at give dig anvisninger til, hvordan du laver venepumpeøvelser.

VENEPUMPEØVELSER

Venepumpen hjælper dit blodomløb med at lede blod fra dine ben tilbage til dit hjerte.

Et dårligt blodomløb kan medføre ophobning af væske i kroppen (ødemer).

Ødemeerne opleves ofte i benene og kan give smerter og ubehag. Du kan afhjælpe ødemeerne ved at have fødderne oppe, når du sidder ned.

Øvelserne har til formål at hjælpe dit blodomløb med at lede blodet tilbage til hjertet. Du skal lave alle øvelserne.

Træningen varer cirka 15 minutter.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi

Tlf. 97 66 42 10

SÅDAN GØR DU



ØVELSE 1

- Læg dig på ryggen med bøjede ben.
- Træk vejret dybt ind og pust langsomt ud.

Gentag øvelsen 5 gange.



ØVELSE 2

- Læg dig på ryggen med bøjede ben.
- Pres lænden ned mod underlaget.
- Slap langsomt af, så lænden slipper kontakten med underlaget.

Gentag øvelsen 10 til 20 gange.



ØVELSE 3

- Læg dig på ryggen med bøjede ben.
- Løft bagdelen og ryst bækkenet op og ned eller fra side til side.

Gentag øvelsen 5 gange.



ØVELSE 4

- Læg dig på ryggen med bøjede ben.
- Bøj skiftevis benet op mod maven og sæt foden i underlaget. Knæet skal forblive bøjet.

Gentag øvelsen 10 til 20 gange med hvert ben.



ØVELSE 5

- Læg dig på ryggen med bøjede ben.
- Stræk det ene ben op i luften og tag fat med hænderne omkring låret.
- Bøj og stræk knæet.

Gentag øvelsen 10 til 20 gange med hvert ben.



ØVELSE 6

- Læg dig på ryggen med bøjede ben.
- Placér højre læg på venstre knæ tæt ved knæhasen.
- Vip 10 til 20 gange med højre fod.
- Flyt benet, så trykket fra venstre knæ er midt på læggen.
- Vip 10 til 20 gange med højre fod.

Gentag øvelsen med venstre ben.