

# Sådan laver du venepumpeøvelser, når du har hævede ben

Når dine ben er hævede eller føles spændte, skyldes det, at væske, der skal tilbage til hjertet, ophober sig i benene. Det kan du afhjælpe, ved at lave øvelser, hvor du med rytmiske muskelbevægelser omkring blodårerne (venerne) hjælper blodet med at løbe opad imod tyngden tilbage til hjertet. Samarbejdet mellem muskler og blodårer (vener) kaldes "venepumpen".

Det kan også hjælpe på hævede ben at sove med benene løftet over hjertehøjde.

## 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

Bevægelserne skal være rolige og rytmiske. Begynd altid med 1. øvelse, og udfør eller udvælg øvelserne i

rækkefølge. Hold pause mellem hver øvelse og træk vejret dybt og roligt nogle gange.

## ØVELSE, DER NEDSÆTTER TRYKKET I BÆKKENHULEN

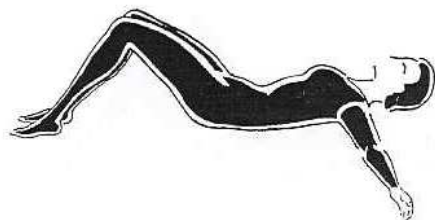
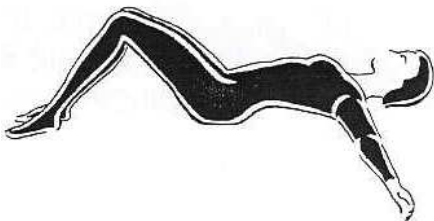


### 1. ØVELSE

- Læg dig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i underlaget.
- Løft bagdelen op fra underlaget.
- Roter bækkenpartiet hurtigt fra side til side eller vip op og ned med bækkenet.
- Sænk igen bækkenet til underlaget.

Gentag øvelsen 10 gange, 2 gange dagligt.

## ØVELSER FOR RYG, BÆKKEN OG BUGHULE



### 2. ØVELSE

- Læg dig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i underlaget.
- Pres benene sammen og spænd i bækkenbunds-musklerne, som om du skal holde på din afføring og urin.
- Løft og sænk bækkenbunden.
- Slap roligt af.

Gentag øvelsen 10 gange, 2 gange dagligt.

Du kan variere øvelsen ved at krumme og svaje i lænden i stedet for at løfte og sænke bækkenbunden.



### 3. ØVELSE

- Læg dig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i underlaget.
- Løft det ene knæ op mod maven og tilbage til udgangsstillingen.
- Skift ben.

Gentag øvelsen 10 gange, 2 gange dagligt.

Du kan variere øvelsen ved at:

- presse lænden i underlaget, når du løfter knæet
- løfte hovedet fra underlaget, når du løfter knæet

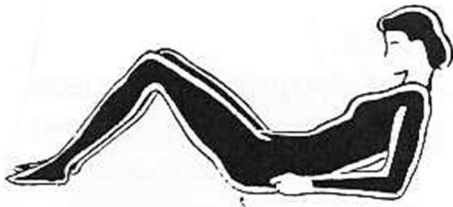


### 4. ØVELSE

- Læg dig på alle fire og støt på begge underarme.
- Bøj det ene ben op til brystet, og stræk det derefter bagud og op.
- Skift ben.

Gentag øvelsen 10 gange, 2 gange dagligt.

## ØVELSER FOR BENENE



### 5. ØVELSE

- Læg dig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i underlaget.
- Løft overkroppen op, så du hviler på underarmene.
- Foretag cyklebevægelser med benene, hvor du skiftevis bøjer højre og venstre ben op til maven.
- Læg dig igen på ryggen, og slap af i udgangsstillingen.

Gentag øvelsen 10 gange, 2 gange dagligt.

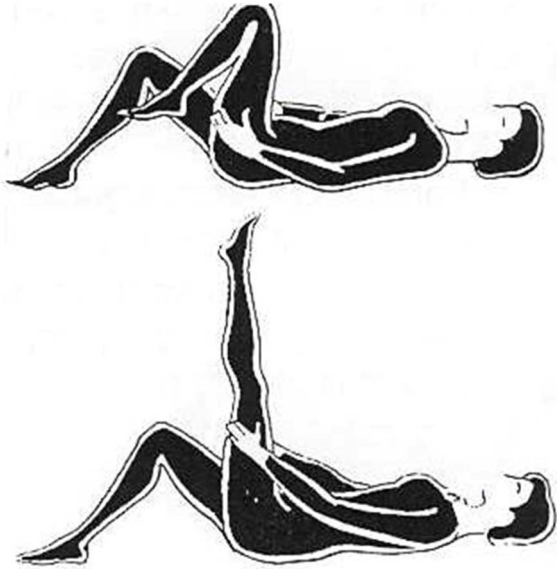


### 6. ØVELSE

- Læg dig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i underlaget.
- Bøj det ene ben op til maven.
- Stræk benet og før det i strakt tilstand ned i underlaget.
- Løft det strakte ben op til lodret, og sænk det mens du holder det strakt.
- Skift ben.

Gentag øvelsen 10 gange, 2 gange dagligt.

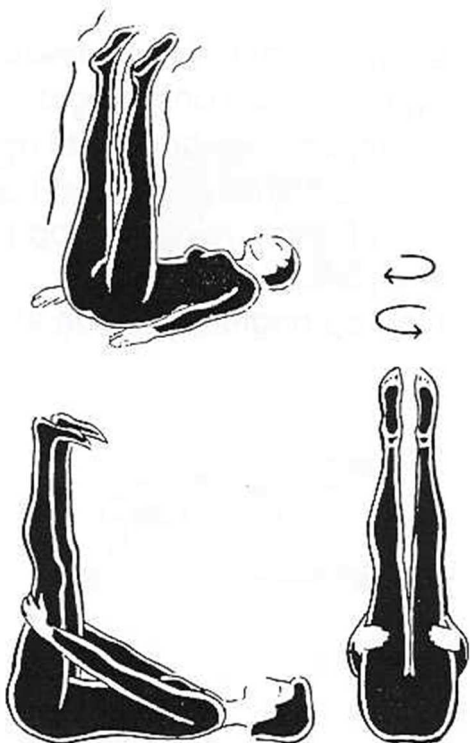
## ØVELSER FOR BEN OG FØDDER



### 7. ØVELSE

- Læg dig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i underlaget.
- Bøj det ene ben op til maven. Bøj foden opad.
- Stræk benet op i lodret. Stræk foden.
- Bøj benet ned til maven. Bøj foden opad.
- Læg benet ned i underlaget.
- Skift ben.

Gentag øvelsen 10 gange, 2 gange dagligt.



### 8. ØVELSE

- Læg dig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i underlaget.
- Stræk benene (eventuelt kun det ene) op i luften, så de står lodret.
- Lav små hurtige ryst af ben og fødder.

Gentag øvelsen 10 gange, 2 gange dagligt.

Du kan variere øvelsen ved at:

- bøje og strække fodleddet
- dreje fødderne rundt skiftevis den ene og den anden vej.