

Hold dig fysisk aktiv hver dag - også mens du er indlagt

Under din indlæggelse er det vigtigt, at du er så fysisk aktiv som muligt. Det hjælper til, at du hurtigere bliver rask, oplever færre komplikationer i din behandling og hurtigere kan komme hjem.

Her er nogle øvelser, du kan lave på egen hånd, mens du er indlagt.

Du skal arbejde hen imod at lave 3 x 10 gentagelser af øvelserne 2-3 gange dagligt. En gåtur er et glimrende supplement til træningen, men kan ikke erstatte øvelserne.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi

Tlf. 97 66 42 10



ØVELSE 1

- Læg dig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i underlaget.



- Spænd balderne og løft bagdelen fri af madrassen. Forsøg at løfte så højt, at hofterne er strakte.
- Sænk kroppen langsomt igen.



ØVELSE 2

- Læg dig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i underlaget.
- Placér hænderne på lårene.
- Pres lænderyggen ned i madrassen.



- Løft skuldrene fri fra underlaget, og lad hænderne glide op mod knæene.
- Sænk langsomt tilbage til udgangsstilling, og hold spændingen i mavemusklerne, indtil skuldrene igen hviler i madrassen.
- OBS: Hold hagen ind mod brystet i hele bevægelsen.



ØVELSE 3

- Sid lidt fremme på stolen med ret ryg og hænderne på lårene.
- Træk fødderne lidt ind under dig.



- Rejs dig roligt og kontrolleret op til stående stilling og sæt dig langsomt ned igen.



ØVELSE 4

- Sid lidt fremme på stolen med ret ryg, krydsede arme og hænderne på knæene.



- Stræk armene op og bagud.
- Kig lige frem under hele bevægelsen.

