

Sådan kan du være fysisk aktiv under din indlæggelse

Under din indlæggelse er det vigtigt, at du er så fysisk aktiv som muligt. Det hjælper til at du bliver hurtigere rask, oplever færre komplikationer i din behandling og hurtigere kan komme hjem. Din krop er skabt til bevægelse, og det giver dig energi og overskud at styrke dine muskler.

Mens du er indlagt kan du modtage instruktion af en fysioterapeut i de illustrerede øvelser i denne pjece.

Kom op og bevæg dig så snart det er muligt

Det er vigtigt, at starte træning, så snart din almene tilstand er til det. Kom op og sid i en stol, gå til og fra toilettet eller gå en tur på gangen.

Øvelserne i denne pjece fremmer vejtrækningen og virker slimløsende. Samtidig styrker de dine muskler og kredsløb.

Lav øvelserne 2-3 gange dagligt i det omfang, som du magter.

Kontrollér din vejtrækning under træning

Under øvelserne kan du blive forpustet. Hvis du trækker vejret ind gennem næsen og ud gennem munden med spidsede læber, mens du træner, kan du bedre kontrollere din vejtrækning. Denne teknik kan du også anvende, når du er forpustet og holder pause.

Bevæg dig – bevar dig

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at man som voksen og ældre er fysisk aktiv i mindst 30 minutter om dagen. Det må meget gerne være øvelser, der styrker muskler og led, og træner din koordinationsevne. Det vil gøre dine bevægelser mere sikre, så du bedre kan klare de daglige gøremål. Samtidig styrker du din balanceevne, så du mindsker risikoen for at falde. Så derfor: Rør dig lidt mere – det kan hurtigt blive en god vane!

Gode idéer til fysisk aktivitet – også efter udskrivelsen

- Lave øvelserne der er vist i denne pjece
- Tag trappen i stedet for elevatoren

- Gå en tur
- Cykling i naturen
- Kondicykel i hjemmet
- Ryd op, gør rent, lave havearbejde
- Brug mobiltelefon og gå rundt mens du taler i telefon
- Svømning og vandgymnastik
- Styrketræning
- Gymnastik
- Dans

Lav en træningsdagbog

For nogle kan det være en motivation at notere de dage, hvor du har trænet. Vi har lavet et skema sidst i dette dokument, hvor du kan gøre dette.

Rigtig god fornøjelse.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi, Thisted
Tlf. 97650060

LIGGENDE ØVELSER



Øvelse 1

Lig med hænderne på maven. Stræk armene lige op og før dem videre op over hovedet. Før armene tilbage igen.



Øvelse 2

Bøj og stræk det ene ben.
Gentag med modsatte ben.



Øvelse 3

Lig med begge ben bøjede med hænderne ned langs siden.
Løft enden fri af underlaget, så højt som muligt.

SIDDENDE ØVELSER



Øvelse 1

Sid med hænderne på skulderne. Rotér armene bagud, ned og fremad.



Øvelse 2

Grib om albuerne med hænderne. Løft armene op over hovedet.



Øvelse 3

Sid med lårene understøttet. Løft foden, så knæet strækkes. Gentag med modsatte ben.



Øvelse 4

Side på kanten og løft skiftevis det ene ben og det andet ben fra gulvet.



STÅENDE ØVELSER



Øvelse 1

Rejs og sæt dig – eventuelt med afsæt med hænderne.
Rejs dig eventuelt ved noget, du kan støtte dig til.
Sæt dig ned igen – eventuelt uden støtte, hvis du kan.



Øvelse 2

Stå på ét ben. Støt dig eventuelt til et bord eller en stol.

TRÆNINGSDAGBOG

Har lavet øvelser i dag	Dato