

# Sådan laver du venepumpeøvelser

Normalt cirkulerer dit blod i kroppen ved at hjertet pumper det ud, og musklerne pumper det tilbage til hjertet gennem venerne. Dette sker automatisk, når du går.

Når du ligger i sengen eller ikke bevæger dig så meget, arbejder musklerne ikke nok til at pumpe blodet tilbage til hjertet. Derfor er det vigtigt, at du hjælper det på vej ved at lave venepumpeøvelser.

Du skal lave venepumpeøvelserne flere gange dagligt.

## SÅDAN GØR DU



## KONTAKT OG MERE VIDEN

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



**Kontakt**

**Fysio- og Ergoterapien, Thisted**  
Tlf. 97 65 00 60

## HVILESTILLING

- Find en god hvilestilling med benene hævet over hjertehøjde.
- Vip jævnlgt med fødderne – frem og tilbage.

## ØVELSE 1: VEJRTRÆKNING

- Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i underlaget.
- Træk vejret dybt ind og pust ud igen.
- Gentag øvelsen 3-5 gange.



### ØVELSE 2: BØJ OG STRÆK BENET

- Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i underlaget.
- Bøj benet op mod dig, og stræk det igen.
- Gentag øvelsen 10-20 gange.



### ØVELSE 3: BØJ OG LAV FODVIP

- Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i underlaget.
- Løft det ene ben op, og hold eventuelt omkring knæet.
- Vip op og ned med fodleddet.
- Gentag øvelsen 10-20 gange.