

Øvelser...

-for den oppegående patient



Velkommen til Vejle Sygehus

Fysioterapien



Region Syddanmark

Hvorfor skal du træne under indlæggelsen?

For at:

- Vedligeholde/ styrke muskulaturen.
- Opnå en bedre udholdenhed.
- Opnå en bedre smidighed i muskler og led.

Træning er vigtig, for at du kan klare de samme aktiviteter efter udskrivelsen, som du kunne, inden du blev indlagt.

Du vil blive instrueret i de relevante øvelser, og det tilstræbes, at du udfører 10 gentagelser af 2 omgange. Det er vigtigt, at øvelserne bliver udført med god kvalitet.

Styrkende øvelser for benene

Læg-muskler

Kom skiftevis op på tæerne og hælene med vægten lige fordelt på begge ben.



Lår- og ballemuskler

Før det ene ben strakt bagud - før langsomt tilbage.
Hold overkroppen oprejst og i ro.
Skift til modsatte ben.



Lår- og ballemuskler

Før det ene ben skråt bagud med tæerne pegende fremad - før langsomt tilbage.
Hold overkroppen oprejst og i ro.
Skift til modsatte ben.



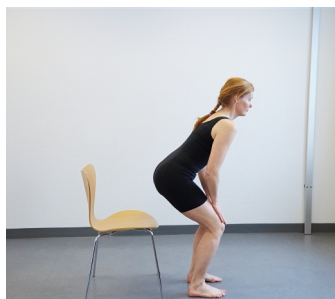
Lår- og baller

Lav knæbøjninger som skulle du ned at sidde på en stol. Hav vægten ligeligt fordelt på begge ben, knæ og tæer skal være i samme retning. Kom langsomt tilbage til stående.



Lår- og baller

Sid på stolen og rejs dig til stående stilling. Sæt dig roligt igen. Øvelsen kan gøres lettere ved at sætte hænderne på armlænene eller lårene.



Kredsløbsfremmende øvelser

Sid på stolen med ret ryg. Vip skiftevis fødderne op og ned. Lav så store bevægelser som muligt.



Styrkende øvelser for forsiden af låret

Sid på stolen, med ret ryg. Stræk knæet og hold spændingen mens du langsomt tæller til 5. Sænk langsomt benet igen. Skift ben.



Styrkende øvelser for de skrå mavemuskler

Sid lidt fremme på stolen med ret ryg. Løft det ene ben mens modsatte albue føres mod knæet. Sænk langsomt benet igen. Skift til modsatte side.



Puls træning

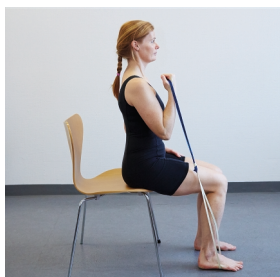
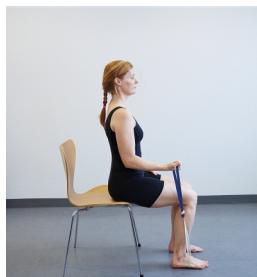
Sid lidt fremme på stolen med ret ryg. Løft skiftevis benene, mens du svinger med armene.



Styrkende øvelser for armene

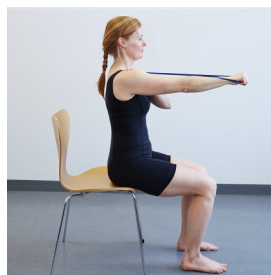
Biceps/ forsiden af overarmen

Tag fat i elastikken og bøj albuen, så hånden føres op mod samme sides skulder. Stræk derefter langsomt. Håndleddet holdes strakt, når du udfører øvelsen. Skift arm.



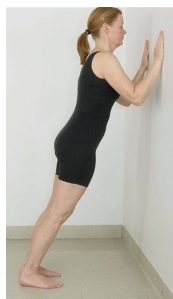
Triceps/bagsiden af overarmen

Læg venstre hånd på højre skulder, stræk højre arm fremad. Bøj derefter langsomt tilbage til udgangsstillingen. Skift arm.



Triceps/ bagsiden af overarmen

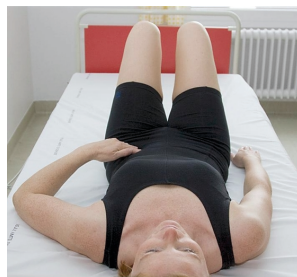
Stående armbøjninger op ad væg.
Spænd omkring mave og ryg, uden at
svaje i ryggen.



Styrkende øvelser for mave og ryg

Grundspænding

Grundspændingen opnås ved at trække navlen ind mod ryggen. Det er vigtigt, at du kan trække vejret frit, imens spændingen holdes. Tjek efter: Lav 4-5 dybe vejrtrækninger, mens du holder spændingen i maven. Placer evt. 2 fingers bredde under hoftekammen, for at mærke efter, at du holder spændingen hele tiden.



Selvspændingsøvelse

Pres hæle, skuldre og arme i underlaget, så du spænder hele bagsiden 5-10 sekunder slap herefter af.



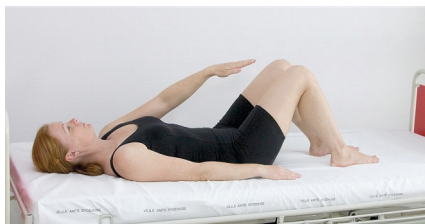
Lige mavemuskler

Sug navlen ind mod ryggen og spænd i bækkenbunden. Løft hoved og skuldre fra underlaget. Sænk langsomt igen.



Skrå mavemuskler

Sug navlen ind mod ryggen og spænd i bækkenbunden. Løft hovedet og skulderne Ræk den strakte arm over mod det modsatte knæ. Kom langsomt tilbage igen. Skift til modsatte side.



Udspændingsøvelser

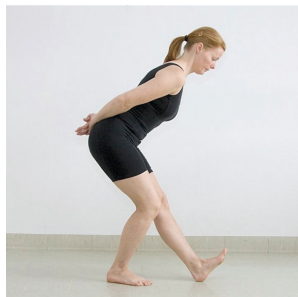
Lægmusklerne

Hold hælene i gulvet. Læg vægten frem på forreste ben og pres bækkenet frem. Hold spændingen 15-20 sek. Skift ben.



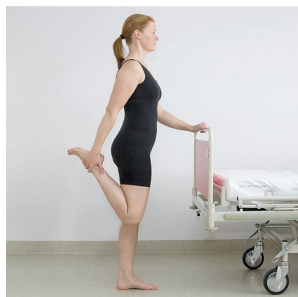
Hasemusklerne

Læg vægten på bagerste ben og hæld yderligere fremad i hoften med strakt ryg. Hold spændingen 15-20 sek. Skift ben.



Lårets forside

Stå ret uden at overstrække knæene. Bøj det ene ben og tag fat om anklen. Træk foden ind mod bagdelen og skyd hoften frem. Knæene holdes samlet. Hold spændingen 15-20 sek. Skift ben.



Hoftebøjnerne

Lig på maven og mærk et stræk på hofteforsiden.

Løft evt. overkroppen ved at strække armene, for yderligere stræk.

Slap af i lænden under hele øvelsen.



Egne noter

[illegible]

Vejle Sygehus
Fysio- & Ergoterapi
Kabbeltoft 25 . 7100 Vejle
Tlf. 7940 6151
www.vejlesygehus.dk

www.sygehuslillebaelt.dk