

Patientinformation

Bevægeøvelser for brystkasse og nakke/skulderåg



Velkommen til Vejle Sygehus

Terapiafdelingen - Fysioterapi



.

Bevægeøvelser

□ Armløft

Lig på ryggen, evt. med benene bøje.

Flet fingrene og før armene strakte op mod loftet og videre og over hovedet. Bliv i yderstillingen nogle sekunder, inden du fører armene ned igen. Gentag øvelsen 2 x 10 gange. Øvelsen kan også udføres siddende.



□ Øvelse for skulder/brystkasse

Lig på ryggen med hænderne bag nakken.

Før albuerne mod hinanden og pres dem derefter ned mod underlaget. Evt. med hænderne på panden i stedet for bag nakken.

Gentag øvelsen 2 x 10 gange.

Øvelsen kan også udføres siddende eller stående.



□ **Udspænding af brystmusklen**

Lig på siden med bøjede ben og hænderne på øverste lår.

Nederste hånd holder benene i madrassen.

Øverste hånd strækkes op efter og bagud.

Før armen tilbage igen.

Gentag øvelsen 2 x 10 gange på hver side.



□ **Skulderløft**

Sid med ret ryg.

Løft skuldrene.

Slip spændingen helt

og sænk skuldrene.

Gentag øvelsen 2 x 10 gange.



□ **Skulderøvelse**

Sid med ret ryg.

Bøj armene så fingerspidserne hviler på skuldrene.

Håndryggen skal pege op mod loftet.

Tegn cirkler i luften med begge albuer.

Først den ene vej og så den anden vej.

Gentag øvelsen 2 x 10 gange.



□ Øvelse for brystkasse/ rygsøjle

Sid med ret ryg. Spænd muskelkorsettet - sug navlen ind.

Læg underarmene over hinanden.

Løft armene ud fra kroppen, evt. helt til vandret.

Drej kroppen til den ene side og lav små rolige træk i yderstillingen.

Skift til modsat side.

Gentag øvelsen 2 x 10 gange til hver side.



□ Stræk af kroppen

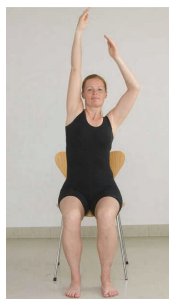
Sid med ret ryg.

Løft armene op over hovedet.

Stræk skiftevis armene lidt længere op, se lige frem.

Gentag øvelsen 2 x 10 gange.

Øvelsen kan også udføres stående.



□ Sidebøjning

Sid med ret ryg.

Stræk den ene arm op over hovedet og bøj kroppen til modsatte side.

Gentag øvelsen 2 x 10 gange til hver side.



□ **Armløft**

Sid med ret ryg.

Kryds armene og læg hænderne på lårene.

Stræk armene op og lidt ud til siderne.

Før armene tilbage igen.

Gentag øvelsen 2 x 10 gange.



□ **Udspænding af brystmusklerne**

Stå i skridtstående med siden til en dørkarm el. lign.

Placer foden tættest på dørkarmen forrest.

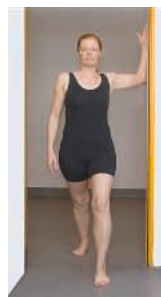
Albuen tættest på dørkarmen bøjes 90°.

Placer underarmen på karmen.

Flyt kropsvægten lige frem på forreste ben.

Hold strækket i 20 sek.

Underarmen kan flyttes op eller ned for at ændre strækket.





Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal grey lines.

Vejle Sygehus
Terapiafdelingen
Kabbeltoft 25 . 7100 Vejle
Tlf. 7940 6151
www.vejlesygehus.dk

Kommentarer, ris eller ros.

Hvis du har kommentarer, ris eller ros til
Terapiafdelingen, er du velkommen til at kontakte
afdelingsledelsen skriftligt og gerne på mail.

Kommentarerne indgår i en løbende evaluering og
kvalitetsforbedring af afdelingens tilbud og behandling.

Send sikker mail til Terapiafdelingen via dette link:
www.sygehuslillebaelt.dk/wm465042

eller

e-mail: terapiafdelingen.vejle@rsyd.dk