

Generelle øvelser

Fysioterapi

Patientinformation

Fysio- og Ergoterapi

Træningsprogram

Dette er de øvelser der skal øge styrken i dine muskler.

- Følg fysioterapeutens instruktioner.
- Øvelserne laves i roligt tempo.
- Hold pauser efter behov.
- Øvelserne udføres 2-3 gange dagligt.
- Lav 5 til 10 gentagelser af hver.
- Øg antallet af gentagelser, efterhånden som du mærker fremskridt.

Liggende

□ Pres knæet i underlaget

Lig på ryggen med strakte ben. Pres knæene hårdt i madrassen, så hælen slipper. Hold spændingen i 5 sek.



□ Med håndklæde under knæet

Lig på ryggen med strakte ben. Placer et sammenrullede håndklæde under knæet. Pres knæet ned i håndklædet, udgå at hælen løftes fra madrassen.



□ Bøj - stræk af benet

Lig på ryggen med strakte ben. Træk hælen op langs madrassen, så du bøjer i knæ og hofte. Før langsomt benet tilbage til udgangsstillingen.



□ Før benet ud/ind til siden

Lig på ryggen med strakte ben. Før benet ud til siden, og vend tilbage til midtstilling. Det er vigtigt at tæerne peger op under hele øvelsen.



□ Strakt benløft

Lig på ryggen med strakte ben. Stræk knæet ved at spænde lårmusklerne. Løft benet fra madrassen. Det er vigtigt at knæet er strakt under hele øvelsen.



□ Sideliggende benløft

Lig på siden med det nederste ben bøjet, og det øverste ben strakt. Løft det øverste ben skråt bagud med hælen først. Sænk langsom benet igen.



□ Bækkenløft - 2 ben

Lig på ryggen med begge ben bøjede. Løft bagdelen fri af madrassen. Forsøg at løfte bagdelen så højt som muligt.



□ Bækkenløft - 1 ben

Lig på ryggen med det ene ben bøjet. Det andet ben holdes strakt. Løft bagdelen fri af madrassen. Det er vigtigt at bagdelen løftes så højt som muligt.



□ Bøj-stræk det ene ben

Lig på ryggen med det ene ben bøjet. Det andet ben holdes strakt. Løft bagdelen fri af madrassen. Det er vigtigt at bagdelen løftes så højt som muligt. Hold bagdelen oppe. Bøj og stræk det frie ben. Sænk bagdelen roligt igen.



□ Vippe med fodleddet

Lig på ryggen med strakte ben. Bevæg fodleddet op og ned i roligt tempo.



□ Vippe med fodleddet - med strop

Lig på ryggen med en strop om forfoden. Træk forsigtigt i stropen til du mærker det strammer i leddet.



Siddende

□ Bøj og stræk benet

Sid på en stol. Stræk det ene knæ mens du spænder i lårmusklerne. Sænk langsomt benet igen.



□ Presse bold mellem ben

Sid på en stol. Placer en bold imellem dine knæ. Klem sammen om bolden. Hold presset i 5 sekunder. Brug evt en fast pude i stedet for.



□ Elastik om benene

Sid på en stol. Pres benene ud i elastikken. Hold presset i 5 sekunder.



□ Træk i elastik 1

Sæt elastikken fast i dørhåndtaget.

Sid med ret ryg, uden at læne dig op ad ryglænet, og med strakte arme.

Træk elastikken ind til kroppen imens du samler skulderbladene.

Undgå at skuldrene trækker op mod ørene.



□ Træk i elastik 2

Sid med ret ryg, og uden at læne dig op ad ryglænet.

Hold armene strakt frem med elastikken i hænderne.

Bevæg hænderne væk fra hinanden så du trækker i elastikken.

Undgå at skuldrene trækker op mod ørene og at du falder sammen i ryggen.



□ Løft armene ud til siden

Sid med ret ryg, og uden at læne dig op ad ryglænet.

Hold armene strakt ned langs siden. Løft dem strakt ud til siden.

Undgå at skuldrene trækker op mod ørene og at komme længere op end vandret.



□ Løft armene fremad

Sid med ret ryg, og uden at læne dig op ad ryglænet.

Hold armene strakt ned langs siden. Løft dem strakt fremad.

Undgå at skuldrene trækker op mod ørene.



□ Bøj i albuerne

Sid med ret ryg, og uden at læne dig op ad ryglænet.

Hold armene strakt ned langs siden.

Bøj skiftevis i albuerne, så hånden kommer så langt op med overarmen som muligt.

Sørg for at sidde stabilt og roligt med overkroppen.



□ Løft armene op mod loftet

Sid med ret ryg, og uden at læne dig op ad ryglænet.

Løft hænderne så lodret som muligt op mod loftet.

Evt. skiftevis.



Stående

□ Før benet ud til siden

Stå ved en fast genstand.

Før det ene ben ud til siden, og vend tilbage til udgangsstilling. Det er vigtigt at overkroppen holdes i ro, og at tæerne peger ligeud under hele øvelsen.

Gentag med det andet ben.



□ Stræk af hoften

Stå ved en fast genstand.

Før det ene ben bagud, og vend tilbage til udgangsstilling. Det er vigtigt at overkroppen holdes i ro.

Gentag med det andet ben.



□ Bøj i hoften

Stå ved en fast genstand.

Lav en høj knæløftning med det ene ben.

Gentag med det andet ben.



□ Knæbøjning - 1 ben

Stå ved en fast genstand.

Bøj langsomt ned i knæene. Det er vigtigt at få bagdelen langt tilbage, og føre knæene udover storetåen.

Gentag med det andet ben.



□ Rejse/sætte sig fra stol

Sid på en stol.

Rejs dig op i roligt tempo.

Når du har balancen, skal du langsomt sætte dig i stolen igen.

Det er vigtigt at du sætter dig kontrolleret og ikke dumper ned i stolen.



□ Knæbøjning

Stå ved en fast genstand.

Bøj langsomt ned i knæene.

Det er vigtigt at få bagdelen langt tilbage, og føre knæene udover storetåen.



Noter

[illegible]

Kolding Sygehus
Fysio- og Ergoterapi
Sygehusvej 24 . 6000 Kolding
Tlf. 7636 2832
www.koldingsygehus.dk

Kommentar, ris og ros.

Du er altid velkommen til at kontakte os med kommentar, ris eller ros.

Send sikker mail til Fysio- og Ergoterapi via dette link:

www.sygehuslillebaelt.dk/wm468503