

Øvelser...

- for den sengeliggende patient



Velkommen til Vejle Sygehus

Fysioterapien

Øvelser for den sengeliggende patient

Hvorfor skal du træne, mens du er sengeliggende?

Fordi du:

- Forbedrer blodcirkulationen og forebygger blodpropper i benene.
- Styrker muskulaturen.
- Bevarer smidigheden.
- Styrker/bevarer musklernes udholdenhed.

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 skal tilstræbes, at du udfører 10 gentagelser af 2 omgange. Det er vigtigt, at øvelserne bliver udført med god kvalitet.

Øvelser for benene

Kredsløbsfremmende øvelse

Lig på ryggen og vip med fødderne. Lav så store bevægelser som muligt. Bevægelsen gentages 20-30 gange - flere gange dagligt.



Styrkende øvelse for bagsiden

Pres hælene, skuldrene og armene i underlaget, så du spænder hele bagsiden - slap herefter af. Hold spændingen i 5-10 sek.



Styrkende øvelser for lårmusklerne

Pres knæene ned i madrassen, så hælene løftes. Hold stillingen i 5 sek. Slap herefter af.



Bevæge øvelser for benene

Bøj og stræk benene skiftevis. Hold fødderne i madrassen.



Styrkende øvelser for benene

Bøj det ene ben, sæt foden i madrassen. Løft det andet ben strakt mod loftet. Sænk langsomt benet igen. Skift til modsatte ben.



Styrkende øvelser for hoften

Pres knæet ned i madrassen samtidig med at benet føres ud til siden med hælen først. Før langsomt benet tilbage igen. Skift til modsatte ben.



Styrkende øvelser for balder og lår
Spænd balderne og løft bækkenet fra underlaget - sænk langsomt igen.



Smidigheds- og styrketræning for armene

Bevægelighed af skuldrene

Løft armene strakt op over hovedet og sænk dem igen.



Styrkende øvelser for forsiden af overarmen

Tag fat i elastikken og bøj albuen, så hånden føres op mod samme sides skulder - stræk derefter langsomt. Skift til modsatte arm.



Styrkende øvelser for bagsiden af overarmen

Tag fat i elastikken og stræk armen i retning mod fodenden - før langsomt tilbage.

Skift til modsatte arm.



Siddende øvelser

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.



Notater

[illegible]

Vejle Sygehus
Fysio- & Ergoterapien
Kabeltoft 25 . 7100 Vejle
Tlf. 7940 6151
terapiafdelingen.vejle@rsyd.dk
www.vejlesygehus.dk

Fysio - og Ergoterapien

www.vejlesygehus.dk