

Til patienter og pårørende

Øvelser til den indlagte patient

Træningsprogram



Ergo- og Fysioterapien

Information

Hold dig aktiv - det hjælper din krop til at blive stærkere

Når du er indlagt på sygehuset, kan det føles svært at bevæge sig. Men selv små bevægelser er vigtige for, at din krop kan komme sig bedst muligt.

Hvorfor er det vigtigt at være aktiv

- Forebygger muskelhenfald:

Når vi ligger stille, kan musklerne hurtigt blive svage. Bevægelse hjælper med at bevare muskelstyrken.

- Styrker vejtrækningen:

Stillingsændringer fra liggende til siddende hjælper med at lungerne bedre ventilere. Fysisk aktivitet hjælper med at holde lungerne i gang og kan mindske risikoen for lungebetændelse.

- Forbedrer blodcirkulationen:

Bevægelse øger blodgennemstrømningen og mindsker risikoen for blodpropper.

- Støtter dit humør og energi:

Selv små øvelser kan gøre dig mere vågen og forbedre dit velbefindende.

Hvor meget skal du træne?

Vi anbefaler, at du udfører øvelserne i pjecen med 10 gentagelser 2-3 gange dagligt, alt efter hvad du kan klare. Du behøver ikke udføre alle øvelserne hver gang, men varriere gerne mellem dem. Prøv desuden gerne at bevæge dig eller gå små ture flere gange dagligt, alt efter hvad du kan klare.

Læg mærke til kroppens signaler.

Det er vigtigt, at du stopper eller tager en pause, hvis du oplever:

- Svær åndenød eller smerter i brystet
- Kraftig svimmelhed eller svaghed
- Ubehag eller smerter, der bliver værre
- Hurtig eller uregelmæssig hjerterytme
- Overdreven træthed

Fortæl altid personalet, hvordan du har det, så vi kan hjælpe dig bedst muligt.

Vi står klar til at hjælpe

Både fysioterapeuter og sygeplejersker er her for at støtte dig og hjælpe med at tilpasse træningen til dig.

Du bestemmer tempoet - selv små skridt er store fremskridt!

Liggende øvelser

Øvelse 1

- Lig på ryggen med armene langs siden.
- Knyt fingrerne og bøj albuerne.
- Stræk fingrerne og stræk albuerne.



Øvelse 2

- Lig på ryggen med strakte ben.
- Bøj og stræk anklerne med så stort bevægelseslag som muligt.



Øvelse 3

- Lig på ryggen med strakte ben.
- Lav et lille knæk i sengen under dine knæ.
- Pres knæhasen ned i sengen således lårmusklen spændes og hælen løftes fri fra underlaget.
- Hold spændingen et øjeblik.
- Sænk roligt igen.



Øvelse 4

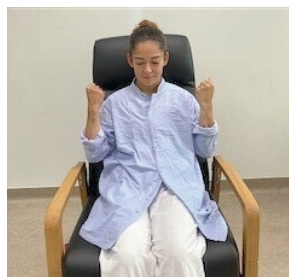
- Lig på ryggen med bøjede ben og armene langs siden.
- Løft bækkenet op så højt du kan.
- Sænk roligt igen.



Siddende øvelser

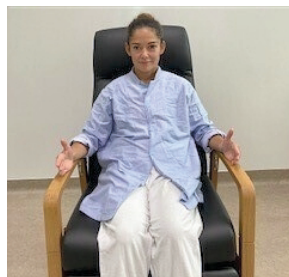
Øvelse 5

- Sid med ret ryg og armene hvilende på armlæn eller langs siden.
- Knyt fingrerne og bøj albuerne.
- Stræk fingrerne og stræk albuerne.



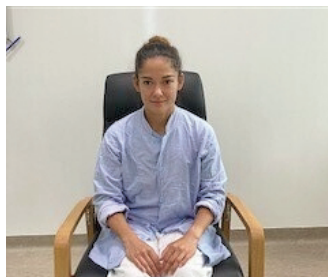
Øvelse 6

- Sid med ret ryg og armene hvilende på armlæn eller langs siden.
- Løft armene langsomt fremad og så højt op du kan, samtidig med at du tager en dyb indånding.
- Sænk roligt armene igen, samtidig med at du puster langsomt ud.



Øvelse 7

- Sid med ret ryg og armene hvilende på lårerne.
- Løft armene langsomt ud til siden og op mod loftet, samtidig med at du tager en dyb indånding.
- Sænk roligt armene igen, samtidig med at du puster langsomt ud.



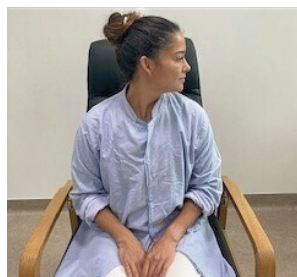
Øvelse 8

- Sid med ret ryg og armene hvilende på lårerne.
- Før langsomt hovedet bagover således du kigger op mod loftet.
- Før langsomt hovedet fremover således hagen kommer ned til brystet.



Øvelse 9

- Sid med ret ryg og armene hvilende på lårerne.
- Drej langsomt hovedet så langt mod højre som du kan.
- Drej langsomt hovedet så langt mod venstre som du kan.



Øvelse 10

- Sid med fødderne i gulvet.
- Vip så højt op på tæerne som du kan.
- Vip så langt op på hælen som du kan.



Øvelse 11

- Sid med fødderne i gulvet.
- Stræk venstre ben frem så knæet bliver helt strakt.
- Hold et øjeblik og sænk roligt igen.
- Stræk højre ben frem så knæet bliver helt strakt.
- Hold et øjeblik og sænk roligt igen.



Øvelse 12

- Sid med fødderne i gulvet.
- Løft venstre ben op mod maven, sænk roligt igen.
- Løft højre ben op mod maven, sænk roligt igen.



Stående øvelser

Øvelse 13

- Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne.
- Støt dig til rollator eller høj gangvogn hvis behov.
- Træd roligt på stedet i jævnt tempo.



Øvelser 14

- Sid yderligt på stolen.
- Rejs dig op så du strækker dig helt ud over hofte og knæ.
- Sæt dig ned igen.
- Brug armlænene hvis behov.



Egne noter

[illegible]

Sygehus Sønderjylland
Kresten Philipsens Vej 15 . 6200 Aabenraa
Tlf. 7997 0000
www.sygehussonderjylland.dk

www.regionsyddanmark.dk