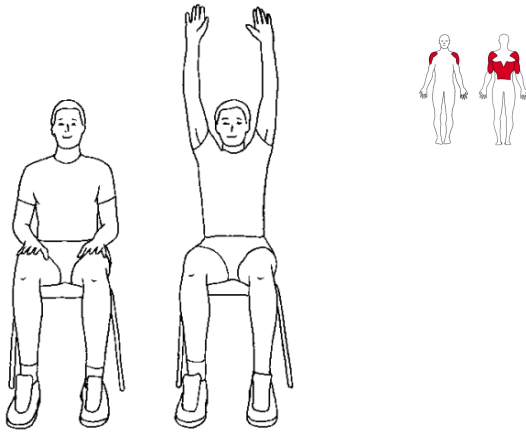


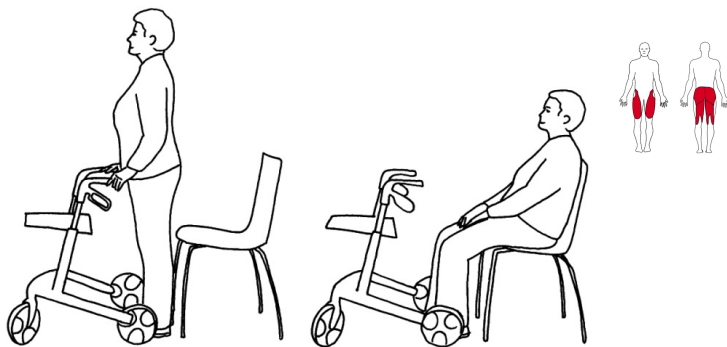
Vi anbefaler små økter med tilpasset aktivitet gjennom dagen. Her er forslag til daglige øvelser for å bevare og styrke din fysiske funksjon. Det kan være behov for hvile, men unngå unødig sengeleie. Sett deg gjerne opp i sittende ved måltider, benytt lenestol og ta gjerne korte spaserturer i avdelingen. Benytt ganghjelpemiddel og be om følge ved behov.



1. Sittende armstrek over hodet

Sitt med hendene på fanget. Løft og strekk begge armene over hodet. Pust inn og ut og hold stillingen i 3-5 sek.

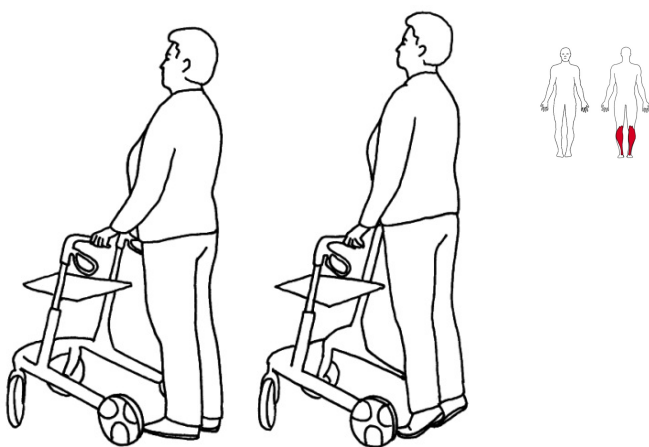
2-3 X 5-10 repetisjoner hver dag.



2. Reise og sette seg m/ støtte i rullator

Beveg overkroppen fremover, legg tyngden på bena og reis deg opp med støtte til rullatoren. Se til at rullatoren er låst før du reiser deg.

2-3 X 5-10 repetisjoner hver dag.

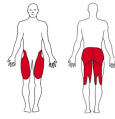
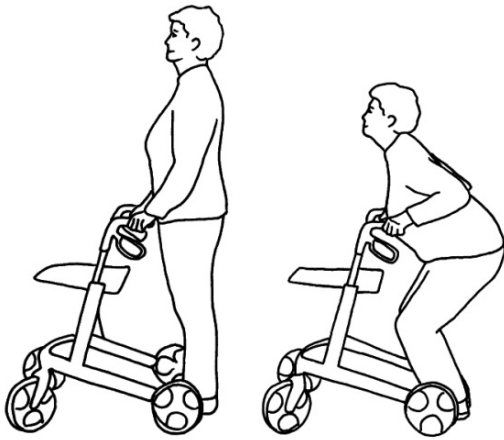


3. Tåhev m/rullatorstøtte

Stå oppreist med støtte i rullatoren. Legg tyngden fremover og gå opp på tå med begge bein. Hold ryggen rett og blikket fremover under utførelsen. Senk deg rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta.

2-3 X 5-10 repetisjoner hver dag.

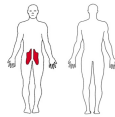
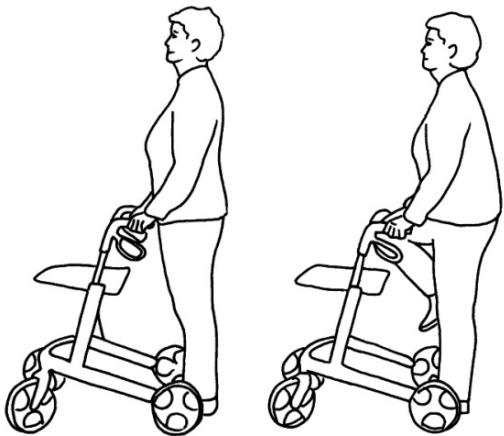




4. Knebøy m/støtte i rullator

Stå oppreist med støtte i rullatoren. Bøy hoft- og kneledd samtidig inntil 90° bøy og rett deg opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fremover under utførelsen. Armene benyttes mest for balansen.

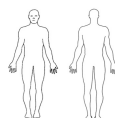
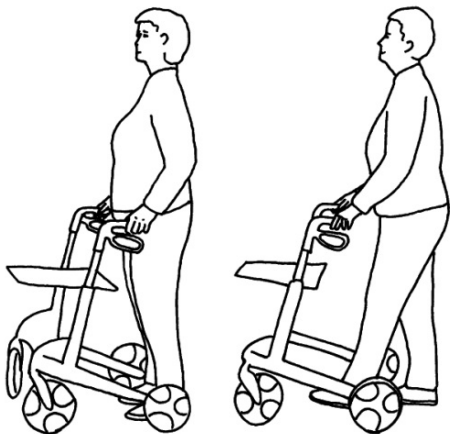
2-3 X 5-10 repetisjoner hver dag.



5. Vekselvis kneløft m/ støtte i rullator

Stå oppreist med støtte i rullatoren. Legg tyngden over på det ene benet og løft motsatt kne opp mot taket ved å bøye i hoftleddet. Senk rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta vekselvis med motsatt ben.

2-3 X 5-10 repetisjoner hver dag.



6. Gange med rullator

Se til at rullatoren er stilt inn til passende høyde til deg og gå fremover med støtte til rullatoren. Ha den nær kroppen hele tiden, unngå å skyve den langt foran deg.

