

Træning under indlæggelse

Sengeliggende patient

Til patienter og pårørende

Dette øvelsesprogram er lavet til dig, som er sengeliggende.

Det er vigtigt at vedligeholde din muskelstyrke og kondition, selvom du er syg. Formålet med øvelsesprogrammet er, at du selv kan gøre en forskel for dit forløb.

Programmet består af øvelser for kroppens store muskelgrupper. Du anbefales at udføre øvelserne dagligt. Du må gerne dele programmet op og fordele øvelserne ud over dagen, da det er dagens samlede træningsmængde, der tæller.

- Sengen skal være rettet helt ud, så du ligger fladt på madrassen.
- Hver øvelse gentages 10 gange.
- Øvelsesprogrammet laves ca. 1 gang dagligt.



Træning under indlæggelse

Sengeliggende patient



Øvelse 1

Lig med strakte ben og vip med fødderne - skiftevis højre og venstre fod.



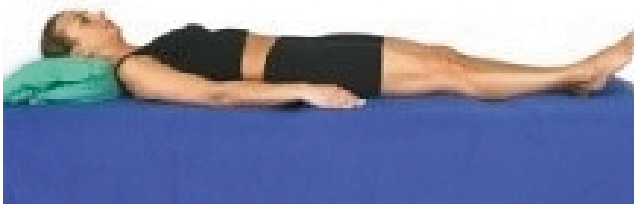
Øvelse 2

Bøj det ene ben, mens du fører hælen langs madrassen. Stræk langsomt benet igen. Gentag med modsatte ben.



Øvelse 3

Lig med strakte ben. Spænd i den store lårmuskel og løft hælen fri af underlaget med strakt ben. Gentag med modsatte ben.



Øvelse 4

Lig med strakte ben. Spænd i det ene lår og pres knæet ned i madrassen. Hold spændingen et par sekunder. Gentag med modsatte ben.

Træning under indlæggelse

Sengeliggende patient



Øvelse 5

Bøj benene. Løft bagdelen/bækkenet op mod loftet og sænk langsomt ned igen.



Øvelse 6

Saml dine hænder foran maven. Stræk langsomt armene mod loftet og tilbage igen. Løft gerne overkroppen lidt med op.



Øvelse 7

Fold hænderne på maven. Før langsomt hænderne over hovedet med strakte arme - så langt tilbage som du kan. Før armene langsomt ned mod maven igen.