

# Fysisk aktiv under indlæggelsen

## Siddende øvelser



REGION SJÆLLAND  
NYKØBING F SYGGEHUS

*- vi er til for dig*

# Som indlagt patient er det vigtigt at være dagligt aktiv.

4 gode grunde til at være aktiv under indlæggelsen:

Styrker muskler, knogler, sener og led.

Har positiv indvirkning på humøret.

Fysisk aktivitet

Regulerer appetitten så du bedre kan opretholde normalvægt.

Hjælper med at du bevarer dine kræfter, og øger muligheden for at klare flere ting selv.

## Hvad kan du selv gøre mens du er indlagt?

- Skift ofte stilling i sengen – på den måde får du bevæget musklerne.
- Deltag aktivt ved personlig vask og påklædning.
- Kom op og sid i en stol flere gange om dagen.
- Gå til/fra toilettet.
- Gå til spisestuen.
- Gå jævnlige ture på gangen, ned i forhallen, til opholdsstuen – i det omfang du kan klare det.
- Lav øvelser hver dag. Udfør øvelserne fra denne pjece.

### 1) Gå på stedet.



Gå på stedet ved skiftevis at løfte højre og venstre knæ. Sving evt. også med armene.

### 2) Knæstræk



Skiftevis bøj og stræk knæet. Gentag med modsatte ben.

### 3) Fra nakke til lænd.



Før hænderne om bag nakken og ned bag lænden.

### 4) Rygbøjning med armstræk.



Bøj dig forover mod gulvet og før herefter armene strakte op mod loftet.

### 5) Fodvip.



Løft skiftevis hæle og tæer fra gulvet. Læg evt. underarmene på lårene for at opnå større belastning.