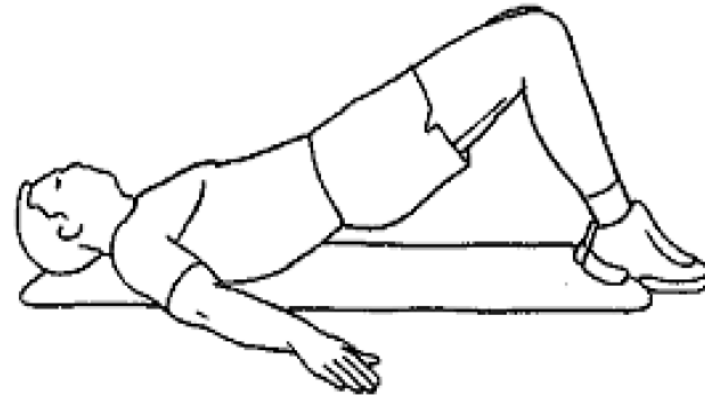


Fysisk aktiv under indlæggelsen

Liggende 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

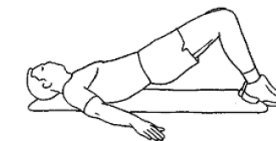
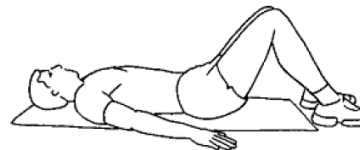
Regulerer appetitten så du bedre kan opretholde normalvægt.

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?

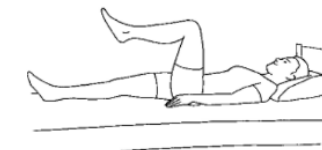
- Skift ofte stilling i sengen – på den måde får du bevæget musklerne.
- Deltag aktivt ved personlig vask og påklædning.
- Kom op og sid i en stol flere gange om dagen.
- Gå til/fra toilettet.
- Gå til spisestuen.
- Gå jævnlige ture på gangen, ned i forhallen, til opholdsstuen – i det omfang du kan klare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

1) Bækkenløft



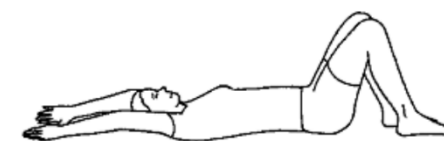
Bøj begge ben og løft bækkenet og lænden fri af madrassen.

2) Hoftefleks



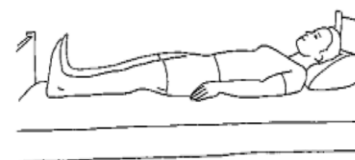
Skiftevis bøj og stræk benet, med benet fri af madrassen.

3) Armstræk



Hold armene strakt og bevæg dem op over hovedet og tilbage igen.

4) Fodvip



Bøj og stræk begge fødder.

5) Skulderpres



Pres de strakte arme ned mod madrassen imens du tæller langsomt til 5.