

## 5) Sammentrækning af skulderblade.



Stå oprejst og træk skulderbladene sammen.

## 6) Hæve og sænke skuldre.



Træk skuldrene op mod ørerne. Pres dem ned mod gulvet. Hold spændingen.

## Fysisk aktiv under indlæggelsen

### Stående 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 pjeces.

### 1) Rejse-sætte-sig.



Rejs dig fra stolen, helst uden brug af armlæn. Sæt dig kontrolleret igen.

### 2) Gang på stedet.



Høje knæløft med skiftevis højre og venstre ben. Støt dig evt. til seng/væg.

### 3) Stå på tæer.



Støt dig til seng/væg. Stil dig på tæer og kom ned på flad fod igen.

### 4) Ryg-rotation.



Før arm til modsat ben/knæ/fod. Ret op, og ræk arm strakt tilbage. Gentag modsat.