

Genoptræning af de store muskelgrupper

Til patienter og pårørende

Træningsprogram til under og efter indlæggelse

①



②



Øvelse 1

Udgangsposition: Liggende i sengen.

Træning: Spænd muskelkorsettet. Lad foden glide på madrassen, samtidig med at hofter og knæ bøjes. Gentag modsat.

Bemærk: Undgå at svaje eller vride i lænden og bækkenet.

①



②



Øvelse 2

Udgangsposition: Rygliggende.

Træning: Spænd muskelkorsettet. Spænd låret og løft benet strakt fri af underlaget. Gentag modsat.

①



②



Øvelse 3

Udgangsposition: Lig på ryggen med begge ben bøjede.

Træning: Spænd ballerne og løft bagdelen fra underlaget, så hoften er så strakt som muligt. Hold stillingen i 5-10 sekunder uden at "tabe" hoften.

①



②

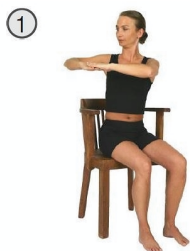


Øvelse 4

Udgangsposition: Siddende med ryggen i neutralstilling.

Træning: Bøj armene så fingerspidserne hviler på skuldertoppen. Håndryggen skal pege op mod loftet. Tegn cirkler med begge albuer, først den ene vej og så den anden vej

Genoptræning af de store muskelgrupper



Øvelse 5

Udgangsposition: Siddende med ryggen i neutralstilling

Træning:

Spænd muskelkorsettet. Løft armene til vandret, læg underarmene over hinanden. Drej kroppen fra side til side.



Øvelse 6

Udgangsposition: Siddende med ryggen i neutralstilling.

Træning:

Spænd muskelkorsettet. Skiftevis stræk og bøj benet. Gentag modsat.

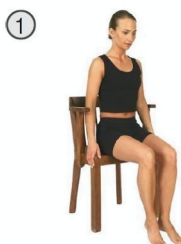


Øvelse 7

Udgangsposition: Siddende med ryggen i neutralstilling

Træning:

Spænd muskelkorsettet. Løft skiftevis højre og venstre ben.



Øvelse 8

Udgangsposition: Siddende med ryggen i neutralstilling

Træning:

Spænd muskelkorsettet. Skiftevis spred og saml benene.



Øvelse 9

Udgangsposition: Siddende med ryggen i neutralstilling.

Træning:

Spænd muskelkorsettet. Placér hænderne på armlænene, pres kroppen opefter med armene.

Genoptræning af de store muskelgrupper

①



②



Øvelse 10

Udgangsposition: Sid på en stol med parallelle fødder. Knæene skal pege ud over de midterste tæer.

Træning:

Rejs dig med vægten ligeligt fordelt på begge ben. Sæt dig på stolen igen.

①



②



Øvelse 11

Udgangsposition: Siddende med front til en dør eller lign. Fastgør elastikken til dørhåndtaget. Fat om den med strakte arme. Elastikken skal yde modstand mod bevægelsen.

Træning: Spænd muskelkorsettet. Bøj albuerne og før armene bagud, saml skulderbladene. Før armene tilbage til udgangspositionen.

①



②



Øvelse 12

Udgangsposition: Stå på elastikken med den ene fod. Afstand mellem fødder sv. til hoftebredde.

Træning:

Fat om elastikken med hånden, armen holdes strakt og håndfladen vender opad. Bøj og stræk albuen. Elastikken skal yde modstand mod bevægelsen. OBS: Håndleddene skal holdes lige.



Øvelse 13

Udgangsposition: Stå med ryggen i neutralstilling. Placer elastikken om begge ankler.

Træning:

Det ene ben føres skråt bagud. Gentag med modsatte ben. OBS: Standbenet skal holdes strakt, men ikke overstrakt.

Øvelse 14

Udgangsposition: Stå med ryggen i neutralstilling. Placer elastikken om begge ankler.

Træning:

Det ene ben føres ud til siden. Gentag med modsatte ben. OBS: Standbenet skal holdes strakt, men ikke overstrakt.