

## Sjukgymnasten tipsar om rörelser att göra hemma

Emelie Bond, legitimerad sjukgymnast, visar olika övningar som man kan göra hemma, flera övningar fungerar även för den som sitter i rullstol. Till exempel kan man göra en del övningar när man ligger i sängen eller sitter på kanten av sängen. Emelie har arbetat på Rehab station Stockholm i två år. Innan dess arbetade hon på Danderyds Sjukhus. Hon fungerar som teamkoordinator på Rehab station Stockholm. Hon har också rullstolsskola för rullstolsburna. Det handlar om att lära den som sitter i rullstol hur man bäst hanterar den men också se till att rullstolen är anpassad till användaren. Emelie trivs med sitt jobb och mötet med alla olika människor.

### Emelies tips vid träning:

- Glöm inte att det viktigaste är att komma igång och göra något litet och sen efter hand öka på antalet gånger efter ork
- Det är aldrig för sent att börja träna även om det har gått flera år sedan du fick din stroke. Försök att göra något varje dag som ökar din rörlighet
- Övningarna kan utföras med två intervaller med tio repetitioner varje gång men vid behov ökas eller minskas
- Det är viktigt att använda balansstöd vid behov och att ha någon hemma vid utförandet av övningarna

OBS! Alla personer som drabbats av en stroke har väldigt olika symtom och behov och därför rekommenderas att du kontaktar en sjukgymnast/fysioterapeut för bedömning och ett individuellt anpassat träningsprogram. **Kom ihåg att det behövs ingen remiss till en sjukgymnast.**

Foton: Max Green Ekelin

1



### Bäckenlyft

Placera fötterna på sängen med lite avstånd mellan fötterna. Spänn magmuskulaturen och pressa rumpan upp mot taket så högt som möjligt. Håll positionen någon sekund och sänk sakta ner igen för att åter igen upprepa.

2



### Höftböjning i liggande

Ligg på rygg med benen sträckta och böj i höften så knät förs i riktning mot mage/bröstkorg. Fokusera på att knät förs i en rak linje och inte faller ut åt sidan. Böj så mycket som möjligt innan du åter sträcker ut benet. Upprepa med andra benet.



### Cykla i luften

För att göra föregående övning svårare kan du undvika att lägga ner benet på sängen mellan bytet av ben. Övningen blir som att du "cyklar" i luften.

3



### Benfällning

Ligg på rygg med benen böjda och fötterna på sängen. Håll magmuskulaturen spänd i hela övningen. Låt benen sakta röra sig från sida till sida med ett litet avstånd mellan knäna. Försök bibehålla avståndet emellan knäna i hela rörelsen. Denna övning kan också utföras med ett ben i taget och det benet som inte förs åt sidan skall stå kvar i samma position.

4



#### Töjning av den påverkade armen

Se till så att fingrarna sträcks ut ordentligt och inte är böjda och placera dessa på en säng eller stol. Luta lite mot armen och se till så att armbågen är sträckt. Hjälptill genom att stabilisera armen med motsatt hand.

5



#### Framåtlutning

Sitt på en stol och knyt händerna. Luta dig framåt med händerna mellan benen så långt du kan, återgå sedan till sittande. Utför sedan samma övning, men låt händerna glida längs först det ena underbenet och sedan det andra. Ha gärna något eller någon framför dig för säkerhets skull.

6



### Uppresning

Sitt på en stol eller sängkanten. Om du kan, håll händerna utsträckta framför dig. Luta dig fram och res dig upp till stående och sedan återgå till sittande i sakta takt. Försök att framförallt belasta din svagare sida både när du ställer dig upp och sätter dig ner.

7



### Sittande knäböjning med handduk

Sitt på en stol eller sängkant. Placera en handduk under foten. Försök att böja i knät och föra handduken så långt under stolen/sängen som möjligt och sedan tillbaka.



### Stående knäböjning

Om föregående övning känns lätt att utföra, stå med en stol framför dig som stöd. Böj i knät så mycket som möjligt samtidigt som du bibehåller knäna bredvid varandra och pressar höften lätt framåt.

8



**Nudda steget**

Använd böcker, ett trappsteg eller en låg låda. Stå på ditt påverkade ben och nudda med den andra foten på lådan och för sedan foten tillbaka till golvet och upprepa. Stå sedan på ditt starka ben och utför samma rörelse, fokusera på att inte föra foten ut åt sidan utan rakt fram innan du sätter foten på boken/steget.

9



**Tyngdöverföring**

Stå med höftbredd mellan fötterna. Flytta tyngden från fot till fot. Se till så du inte bara lutar överkroppen från sida till sida utan även höfterna.

10



**Töjning av vad**

Stå på ett trappsteg eller låg låda med stöd av trapppracke eller annat för att bibehålla god balans. Låt den ena hälen vara utanför kanten och lägg vikten på benet så att det töjer i vaden. Håll så länge som möjligt.