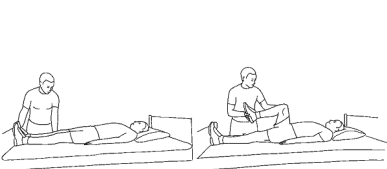
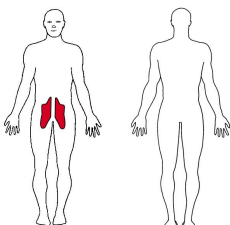
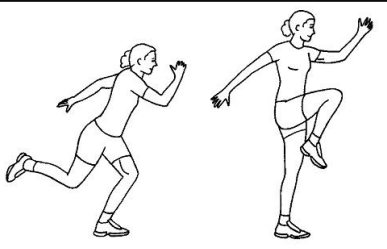
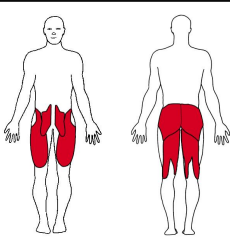
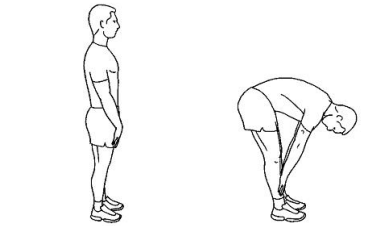
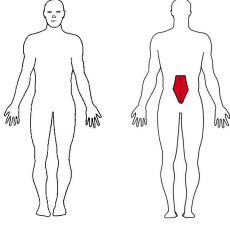
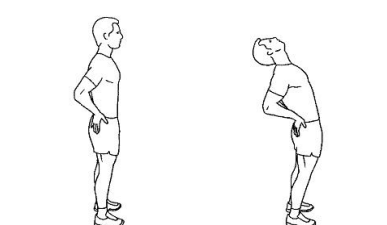
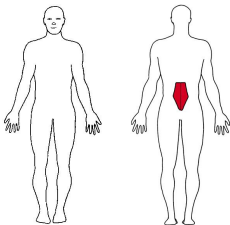
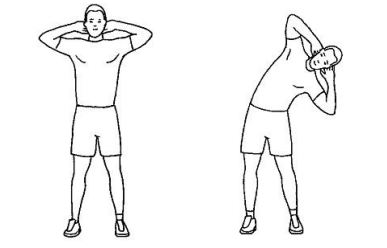
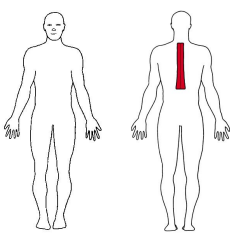
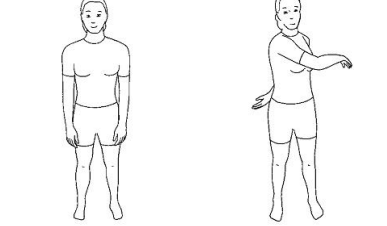
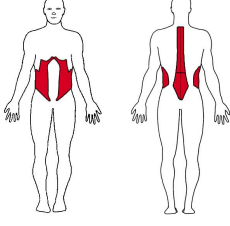


Træningsprogram nyt træningsprogram

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Gennembevægelse: Hoftebøj og -stræk			3-4 sets x 3-4 reps	Patienten ligger på ryggen med strakte ben. Terapeut/plejer tager fat rundt patientens hæl og i nederste del af knæhasen og bevæger benet op ved at bøje i hofte og knæ. Stræk derefter benet ud igen og gentag bevægelsen. Til kontrakturprofylakse
2 - Etbens diagonalgang			3-4 sets x 3-4 reps	Stå på et ben med bøjede knæ og arme. Før modsatte arm og ben frem og tilbage som om du kørte langrend. Vær påpasselig med at du hele tiden presser mod bolden så den ikke falder på jorden.
3 - Fleksion, stående			3-4 sets x 3-4 reps	Stå med fødderne i ca. hoftebreddes afstand. Bøj overkroppen så langt frem som muligt og stræk armene ned mod fødderne. Hold stillingen i 1-2 sek. Vend derefter tilbage til udgangspositionen og gentag øvelsen. Forsøg at komme længere og længere ned for hver gang. Benene holdes hele tiden strakte.
4 - Ekstension, stående			3-4 sets x 3-4 reps	Stå med fødderne i ca. hoftebreddes afstand og placer håndfladerne på overgangen mellem lænd og bækken. Se op mod loftet og bøj så langt bagover som muligt. Undgå at bøje i knæene. Hold yderstillingen i 1-2 sek. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag øvelsen. Forsøg at bøje længere bagover fra gang til gang.
5 - Stående sidebøj			3-4 sets x 3-4 reps	Stå oprejst med en hoftebreddes afstand mellem benene. Løft armene op og støt hænderne bag hovedet. Hold denne stilling under hele øvelsen. Bøj dig så langt du kan ud til siden uden at kompensere med at rotere i ryggen eller kører hofte fremad. Returner til startstillingen og gentag i modsatte side.
6 - Spiral drejning			3-4 sets x 3-4 reps	Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne. Lad armene hænge afslappet ned langs siden. Start en lille rotation øverst i kroppen. Øg rotationen nedover i ryggen mens armene svinger tungt fra side til side. Kombiner eventuelt med fokus på vejtrækning og let knæbøjning. Ældre og seniorøvelse