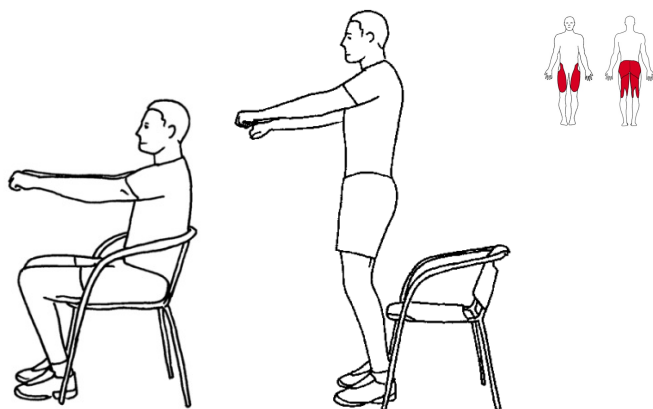


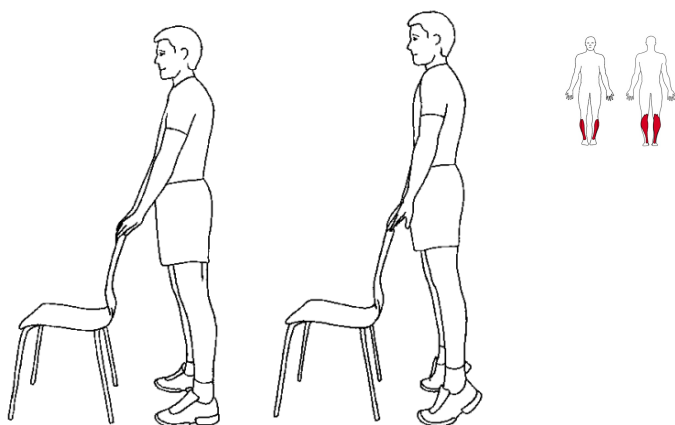
Vi anbefaler økter med tilpasset aktivitet gjennom dagen. Her er forslag til daglige øvelser for å styrke din fysiske funksjon. Det kan være behov for hvile, men unngå unødige sengeleie. Sett deg gjerne opp til måltider, benytt lenestol og ta spaserturer i sykehuset.



### 1. Sette og reise seg

Sitt på en stol med armene rett frem foran deg. Beveg overkroppen fremover og reis deg opp til stående.

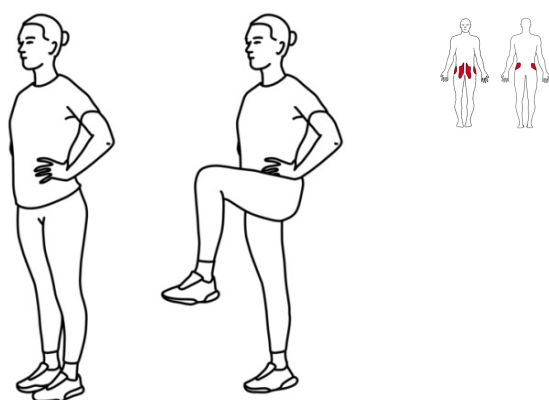
2-3 X 8-12 repetisjoner hver dag.



### 2. Tåhev m/støtte

Støtt deg med begge hendene på en stolrygg eller lignende. Stå med føttene i ca. hoftebreddes avstand. Løft hælene og press opp til tåstående. Vend tilbake til utgangsstillingen og gjenta.

2-3 X 8-12 repetisjoner hver dag.

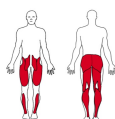
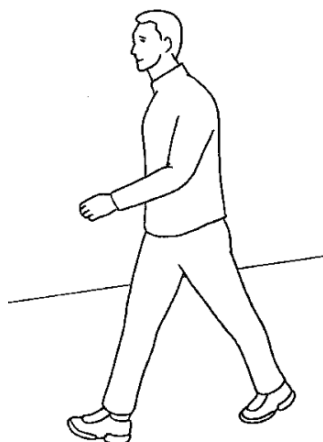


### 3. Stående kneløft

Legg all tyngden over på ett ben. Finn balansen og løft det motsatte kneet. Stabiliser i mage og rygg og unngå bevegelse i korsryggen. Senk kneet rolig ned og gjenta med motsatt ben.

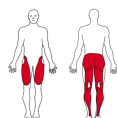
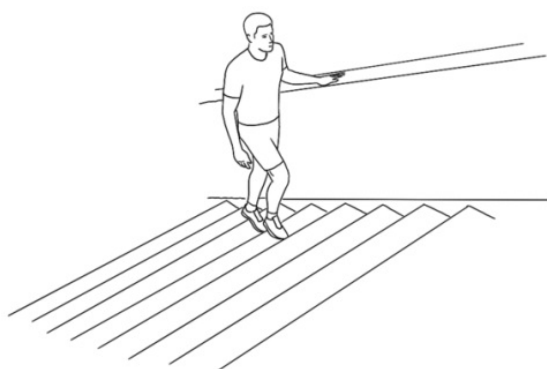
2-3 X 8-12 repetisjoner hver dag.





#### 4. Gå

Hold kroppen strak og hodet rett. Bruk armene aktivt, særlig når du setter opp farten. Slapp av i skuldrene, og pass på at du holder dem nede. Sett hælen i bakken og rull fram over foten i én glidende bevegelse.



#### 5. Gå opp trapp med støtte

Trappen er et egnet sted for å styrke underkroppen og få opp pulsen litt. Gå kontrollert opp ett trinn av gangen. Støtt deg på gelenderet hvis behov.

Be om følge dersom du har behov for dette.

