

TIL DEG SOM ER I VERNANDE ISOLAT

DET ER VIKTIG AT DU ER I FYSISK AKTIVIETT

- Det held ved like muskulaturen
- Det forhindrar at du stivnar til i ledda
- Det betrar og regulerer blodsirkulasjonen
- Det minskar faren for lungebetennelse
- Det gjev psykisk velvære, meir overskot og betre motstandskraft
- Det vert lettare å fungere i kvardagen etter isolatperioden når du har halde kroppen ved like

Det er viktig at du sjølv bidreg til dette, men du vil få hjelp av fysioterapeuten og anna personale. Sjølv om du er uopplagd bør du prøve å vere litt i aktivitet.

Klarer du 2-3 økter kvar dag, også i helgene, er det fint. Generelt sett er det betre med fleire korte økter enn ei lang økt. Legg hovuddelen av treninga til den tida på dagen du kjenner deg mest opplagd.

Du vil få eit treningsprogram, samt treningsutstyr på rommet, mellom anna ergometersykkel. Dersom du får muskel-/ skjelettplager, kan vi prøve å hjelpe deg.

DU MÅ VISE OMSYN TIL:

- Dagsforma di. Reguler aktiviteten etter denne.
- Temperatur over 39°C. Då bør du ikkje presse deg til å vere i aktivitet.
- Smerter. Får du ubehag/smerter, tar du deg ein pause og reduserer intensiteten når du prøver å trene igjen.
- Blodplateverdiar (= trombocytter = TPK)
Når TPK er mindre enn 10: Ikkje trene
Når TPK er mellom 10 og 20: Trene forsiktig. Lette øvingar utan motstand. Unngå å støyte mot gjenstandar.
Når TPK er over 20: Kondisjonstrening og styrketrening i varierende grad.
- Du må også ta omsyn til nasebløding, hudblødingar og liknande.

**Fysioterapeutane ved Medisinsk avdeling
Mai 2014**

**Har du spørsmål, kan du kontakte:
Fysioterapiavdelinga
Telefon: 55 97 29 27**