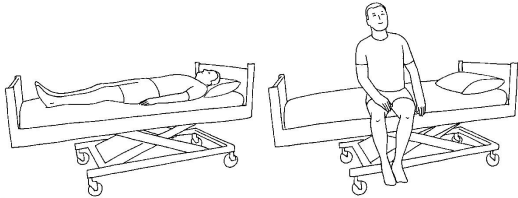
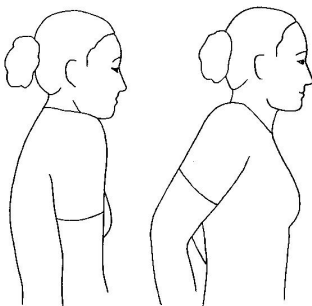


Fysisk aktivitet har betydelse för ditt kroppsliga tillfrisknande och kan också få dig att må bättre psykiskt i den isolerade situation du nu befinner dig i. Detta är tips på övningar som du kan göra en eller flera gånger per dag inne på ditt rum.

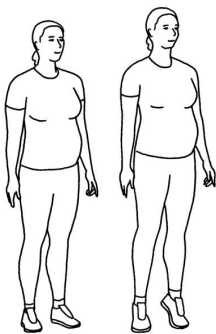


1. Sätt dig upp. Dina lungor fungerar bättre i sittande och stående än i liggande. Försök att ligga ner i sängen så lite som möjligt. Fråga personalen hur man höjer huvudändan. Börja med att sätta dig upp på sängkant och ta några djupa andetag.



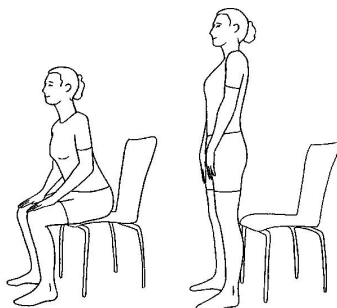
2. Rulla med axlarna

Rulla med bägge axlarna samtidigt. Försök att göra stora cirklar. Rulla först några gånger åt det ena hållet, och därefter några gånger åt det andra. Armarna ska hänga ner längs sidan.

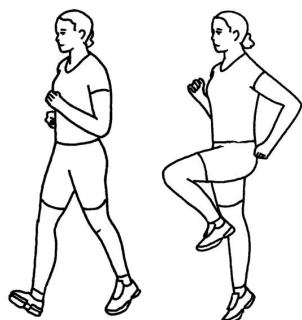


3. Tåhävningar

Stå på golvet och ha fötterna ungefär höftbrett. Lyft upp hälarna och kom upp på tårna. Gå tillbaka till utgångspositionen och upprepa. Övningen kan utföras med eller utan stöd.

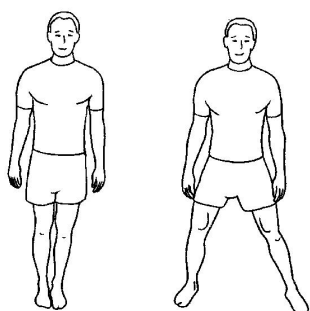


4. Sitta och resa sig från säng eller stol.



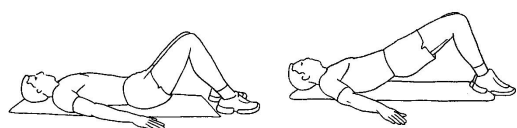
5. Gå med långsamma höga knälyft på stället

Gå med höga spetsiga knän på stället. Håll i dig i nåt om du behöver det för att hålla balansen.



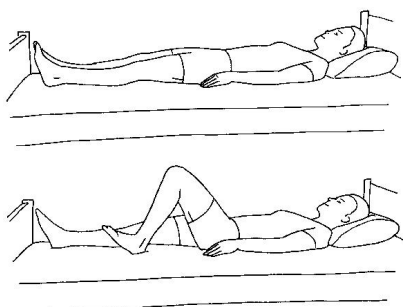
6. Gå sidled

Gå sidlänges utmed sängen.



7. Bäcklyft

Ligg på rygg med böjda knän. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter bäckenet och den nedre delen av ryggen från underlaget.



8. Övning i säng: ryggliggande heluppdrag

Ligg på rygg med raka ben. Böj i höft och knä genom att dra hälen längs madrassen. Skjut långsamt tillbaka till utgångsställning.