

# HREYFING SEM HLUTI AF MEÐFERÐ OG ENDURHÆFINGU

Reglubundin hreyfing og líkamleg virkni getur dregið úr slappleika, máttleysi og verkjum sem oft fylgja veikindum.

## Mögulegur ávinningur af hreyfingu:

- Viðheldur vöðvastyrk og virkni
- Dregur úr hættu á blóðtappa
- Bætir öndun og súrefnismettun
- Minnkar líkur á þrýstingssárum
- Styður við andlega heilsu og minnkar streitu

## Dæmi um leiðir til að viðhalda virkni:

- Reglubundin hreyfing yfir daginn
- Æfingar 1-2 sinnum á dag
- Æfingarnar framkvæmdar rólega, byrjað með fáum endurtekingum og álag aukið smám saman eftir getu

Hér fylgja myndir af nokkrum æfingum sem sjúkrapjálfarar mæla með. Einnig er hægt að nálgast æfingamyndbönd með QR kóðunum hér neðst og fylgja leiðbeiningum sjúkrapjálfara.

## ÆFINGAR Í RÚMI



1. Kreppa og rétta ökkla

2. Draga hæla upp

3. Teygja upp hendur

4. Teygja á brjóstvöðvum

5. Öndunaræfingar

## ÆFINGAR - SITJANDI



1. Uppá tær og hæla

2. Réttá úr hnjám

3. Háar hnélyftur

4. Teygja hendur upp

## ÆFINGAR - STANDANDI



1. Háar hnélyftur

2. Uppá tær og hæla

3. Lyfta fæti til hliðar

4. Hnébeygjur

## ÆFINGAMYNDBÖND



Æfingar - liggjandi



Æfingar - sitjandi



Æfingar - standandi

## FREKARI UPPLÝSINGAR

Hreyfirás Landspítala: <https://www.landspitali.is/default.aspx?pageid=a02c9e54-37cb-4250-a052-77a8d8bd5488>

Þetta fræðslufni er gert fyrir sjúklinga Landspítala og aðstandendur þeirra og er byggt á bestu þekkingu við útgáfu þess. Tilgangur fræðslufnisins er að styðja við faglega ráðgjöf heilbrigðisstarfsfólks Landspítala sem veitir nánari upplýsingar eftir þörfum. Efninu er ekki ætlað að koma í stað einstaklingsbundinna leiðbeininga heilbrigðisstarfsfólks.