

Progressiv avspänning

I det här programmet ska du få gå igenom hela kroppen med ett rörelseprogram där du spänner och slappnar av muskelgrupp för muskelgrupp. Gör varje rörelse mjukt och långsamt. Om någon rörelse gör ont eller inte känns bra, hoppa då över den. Vid varje rörelse ger du dig tid att känna såväl *var* som *hur* spänningen känns. Därefter slappnar du av och lägger märke till skillnaden. Gör varje rörelse en gång. Programmet bör ta cirka 20 minuter att genomföra.

För att lära dig att slappna av bör du utföra programmet dagligen. Försök att hitta en plats där du får vara ostörd och välj en tid på dagen som passar dig bra. Lagg dig ner på rygg så bekvämt som möjligt med en kudde under huvudet. Lagg gärna en kudde under knäna om det underlättar avspänningen. Låt armarna vila bekvämt mot golvet eller låt händerna vila på magen. Använd gärna en filt så att du inte fryser. Samla nu tankarna på kroppen och din viloställning och känn efter att du ligger så bekvämt som möjligt. Ta gärna ett par djupa andetag och släpp efter i koppen då du andas ut.

Benen: böj upp dina fötter, håll, släpp efter och vila. Spänn knäna mot underlaget, håll, släpp efter och vila.

Bålen: Spänn samman säteshalvorna och dra in nedre delen av magen, håll, släpp efter och vila. Spänn ryggtaflan mot underlaget, håll, släpp efter och vila. Ta ett djupt andetag, fyll både mage och bröstorg med luft, håll andan, släpp efter och vila.

Armarna: Knyt händerna och lyft armbågarna från underlaget, håll, släpp efter och vila.

Axlarna: Lyft axlarna något mot taket, håll, släpp efter och vila. Lyft axlarna mot öronen, håll, släpp efter och vila.

Nacken: Dra in hakan och spänn nacken och bakhuvudet ner i kudden, håll, släpp efter och vila.

Ansiktet: Dra ihop ögonbrynen, håll, släpp efter och vila.

Dra upp ögonbrynen, håll, släpp efter och vila.

Knip ihop ögonen, håll, släpp efter och vila.

Bit ihop tänderna, håll, släpp efter och vila.

Ligg gärna och vila en stund efter programmet så att du känner att avspänningen verkligen får sprida sig i kroppen och ge avsedd effekt. Avsluta med att sträcka på dig innan du sätter dig upp.

Önskar du ytterligare hjälp så är du välkommen att höra av dig till sjukgymnast på Rehab Öppenvård Norrtälje sjukhus för att boka tid. Tid bokas via telefonnummer 0176-32 64 44.