

HJÄRTA - träning vid hjärtsvikt.

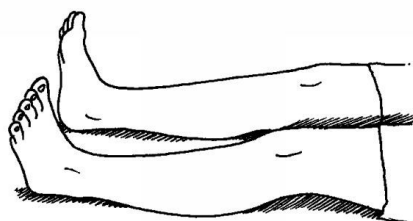
Utskrivet av:
Dag Ardel
Rehab Öppenvård

15-Aug-2022 9:56

Kroppen mår bra av att röra sig, men vid hjärtsvikt kan det ibland vara svårt att träna pga andfåddhet.

Det är då bra med träning av benmusklerna - en muskelgrupp åt gången.

Försök träna enligt följande schema:



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

"Trampa symaskin" Böj och sträck fotlederna kraftigt.



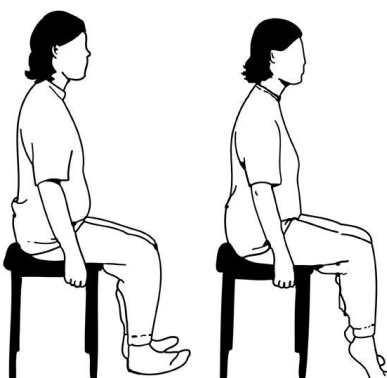
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Ligg med raka knän. Spänn främre lårmuskler så knävecken pressas mot underlaget. Håll ca 5 sek.



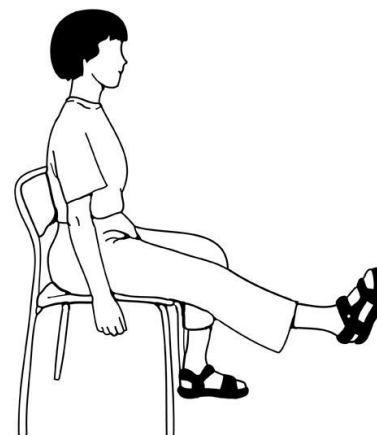
Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Böj i höft och knä genom att släpa med hälen längs underlaget.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Häl och tåhävningar.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Växelvis knästräckning. Håll benet sträckt ca 5 sek.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Uppresning till stående (med eller utan stöd). Luta dig framåt, res dig sakta upp och sitt sedan sakta ned igen.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Var uppe och rör dig dagligen. Gå på avdelningen efter ork.

Säg till om du behöver låna ngt gånghjälpmedel.

Upprepa varje övning 5-10 ggr.

Utför hela programmet 2-3 ggr/dag.