Personligt träningsprogram

Hemträning vid Covid-19

Fysioterapikliniken
Karolinska Universitetssjukhuset

Startdatum 2020-03-20

Hemträningsprogram för personer med systemisk skleros.

Dessa övningar finns i flera fall i olika svårighetsgrad och/eller intensitet.
Du väljer själv vad som passar dig utifrån hur du mår/klarar av, vilken träningserfarenhet du har och vad du vill uppnå.
Man behöver inte genomföra alla övningar vid ett tillfälle, det går utmärkt bra att göra några övningar på förmiddagen och några till senare på eftermiddagen.
Försök att genomföra träningen 2-3 gånger/vecka.
Är du ovan eller inte har tränat på länge så är det bra att börja göra övningar 12-15 gånger per tillfälle, därefter så ökar man gradvis till 12-15 repetitioner i 2-3 omgångar.
Många av övningarna kan man göra med gummiband eller hantlar.

Vanliga promenader, och gärna i lite backig terräng eller i trappor, är naturligtvis utmärkt. Vill man inte gå ut så kan man alltid gå på stället inomhus.

Kom ihåg att börja försiktigt, öka gradvis och lyssna på kroppen.


©KKI

Sitt på en stol.
Lyft knäna växelvis uppåt. Du kan lägga till armrörelser, exempelvis genom att nudda motsatt knä med handflatan eller öka rotationen genom att nudda knät med armbågen.

Fortsätt 5-8 minut.


©Physiotools

Stående uppvärmning, 5-8 min

Obs. Ta stöd vid behov.


©Physiotools

Gå på stället 5-8 min.



©KKI

Skida med växelvis armföring sviktande med knäna i några minuter.
Ju mer du sviktar/gungar i benen desto jobbigare blir det.



©Physiotools

Jogga på stället 5-8 min.



©KKI

Rodd

Sitt på stolen, håll fotsulorna på golvet.

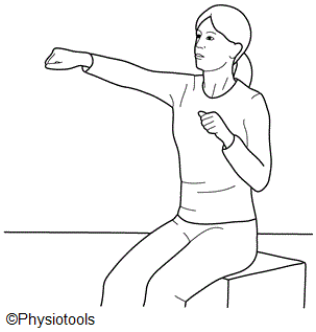
Böj överkroppen framåt som om du plockade upp något från golvet.



©KKI

När du drar armarna bakåt, sträck på ryggen och pressa/knip ihop skulderbladen mot varandra. Håll axlarna avslappnade och nacken rak.

Ro 20 gånger.



©Physiotools

Sitt eller stå.

"Boxa" framåt. Växla mellan höger och vänster arm.

Upprepa 15-20 ggr/arm



Sitt eller stå. Lägg händerna på axlarna.

Rulla axlarna bakåt.

Upprepa 15-20 ggr.



Lyft upp axlarna och låt dem falla ner igen.

Upprepa 15-20 gånger.



Armhävning mot väggen

Stå vänd mot en vägg. Placera händerna mot väggen något bredare än axelbrett isär, fingrarna pekar uppåt.

Håll kroppen i en rak linje och axlarna nere. Böj armarna så att bröstet närmar sig väggen. Sträck armarna åter och pressa dig bakåt, ifrån väggen.

Upprepa 12-15 gånger.

Är det för lätt så ta stöd mot diskbänken.



Bred armhävning

Stå på händer och knän med händerna lite mer än axelbrett isär. Kroppen i en rak linje.

Sänk bröstet sakta och kontrollerat mot golvet. Pressa tillbaka till startpositionen.

Upprepa 12-15 gånger.



Biceps curl med hantlar eller en 50 cl PET-flaska som kan fyllas med sten, sand eller vatten. Kan även utföras med gummiband.

Stå upprätt med raka armar, handflatorna mot kroppen.

Böj en armbåge och håll den andra stilla. Sträck armbågen tillbaka till utgångspositionen och upprepa med andra armen.

Upprepa 12-15 gånger.



Axelpress

Stå upprätt. Håll hantlar, eller en 50 cl PET-flaska som kan fyllas med sten, sand eller vatten, i axelnivån med armbågarna pekande utåt sidorna.
Kan även utföras med gummiband.

Pressa upp hantlarna till raka armar. Återgå kontrollerat tillbaka till startpositionen

OBS:
- Undvik att lyfta axlarna.
- Håll magmusklerna spända för att undvika att sträcka ut ländryggen allt för mycket.

Upprepa 12-15 gånger.



Stå upprätt med fötterna en höftbredd isär. Ta stöd med båda händerna vid behov.

Gå ned i ett knäböj genom att sätta dig bakåt. Återgå tillbaka till startpositionen.

OBS:
- Håll höft, knä och tår i en linje.
- Håll vikten jämnt fördelad på båda fötterna.
- Bröstet uppe, överkroppen nästan upprätt.

Upprepa 12-15 gånger.



Sitt med armarna i kors.

Stig upp och sätt dig sedan långsamt ner på stolen. (Övningen kan göras lättare eller svårare beroende på stolens höjd).
Räkna ett-två när du reser dig och ett-två-tre när du sätter dig.
Försök sätta dig så långsamt att en knäckebrödsskiva inte skulle gå sönder när du sätter dig.

Upprepa 12-15 ggr.



Stå upprätt med fötterna något bredare än höftbredd. Tårna pekar lite utåt. Håll bröstet uppe och ryggen och nacken i neutralt läge.

Gå ned i ett knäböj genom att sätta dig bakåt och för armarna framåt.
Res dig upp och sträck upp i hela kroppen.

Upprepa 12-15 gånger.



Ryggliggande bäckenlyft

Ligg på rygg med böjda knän.

Spänn sätesmusklerna och lyft bäckenet upp från underlaget. Återgå långsamt till utgångsläget. Försök hitta knipet i underlivet. Alternera placeringen av fötterna, prova nära/ut från stjärten eller ihop/särade.

Upprepa 12-15 gånger.



Arm- och benlyft på alla fyra

Ställ dig på alla fyra. Flytta sedan armarna framåt till en plankposition. Håll ryggen rak och förläng nacken.

Lyft fram en arm och sträck det motsatta benet bakåt. Håll positionen så stilla som möjligt och undvik rörelser sidledes. Återgå till startpositionen och upprepa med andra sidan.

Upprepa 12-15 gånger.



Sitt på en stol.

Böj vristen, spänn framsidan av lårmuskeln och sträck knäet. Håll ca. 5 sek. - slappna långsamt av.

Upprepa 12-15 ggr.

Är det för lätt så kan man sätta på sig ett par grova skor eller hänga något över vristen.



Sitt på en stol.

Lyft benet upp från sitsen. Håll knäet böjt under övningen. Återgå till utgångsläget.

Upprepa 12-15 ggr.



Res dig på tå.

Upprepa 12-15 ggr.

Är det för enkelt så utför övningen med ett ben i taget.



Bröstryggsstretch

Lägg dig på sidan med böjda ben och huvudet på en kudde. Armarna raka framför dig.

Håll ihop knäna. Andas in, rotera upp bröstkorgen, titta bakåt och för övre armen mot golvet bakom dig. Andas ut och återgå till startpositionen. Upprepa i takt med din andning.

Håll 10-15 sekunder.

Det ska inte göra ont i axelleden, ändra då läge/riktning på armen.
Att det stramar och stretchar i muskler/hud är förväntat.



Placera skenbenet på stolen. Håll gärna i dig i något

Ta ett långt steg med det andra benet och lyft upp höften/sträck upp benet som är i marken.

Håll 15 sekunder.



Höftböjarstretch.

Tippa bäckenet bakåt och pressa ihop skinkorna. Håll kvar töjningen och andas lugnt. Slappna sedan av.

Håll 15 sekunder.



Sätesstretch

Sitt upprätt och sätt vristen på det motsatta knät.

Fäll överkroppen mjukt framåt och tryck knät neråt tills du känner en lätt stretch i baksidan av stjärten/höftmusklerna i det böjda benet.

OBS: Böj i höfterna.

Håll i 15 sekunder.



Sitt med ryggen mot en vägg eller med rak rygg.
För det böjda knäet över det andra benet.
Drag knäet med motsatt hand mot bröstet. Känn töjningen i sätesmuskeln.

Håll 20 sek. - slappna av.



©Physiotools

Ligg på mage med höfterna raka och knäna ihop.

Böj knäet så långt det går medan du håller höften rak och vristen böjd.
Försök pressa höften ner mot underlaget. Håll 15 sek.
Du kan också göra rörelsen med ett elastiskt träningsband eller en livrem/skärp/rep runt din vrist. Dra skärpet fram över motsatt axel.



©Physiotools

Sitt på ett bord. Lägg ena benet på bordet med knäet rakt och hälen utanför kanten. Håll det andra benet på golvet. Försök få benet som är i golvet så långt bakåt som möjligt.

Luta överkroppen framåt och håll ryggen rak. Håll ca. 20 sek.

Det känns i lårets baksida och även ut i vaden om man vinklar tårna mot huvudet.



©KKI

Lyft upp benet på någonting, en stol, ett bord eller dylikt.
Böj överkroppen med rak rygg lite framåt. Känn töjningen i baksidan på låret.

Håll 20 sek. - slappna av.



©Physiotools

Stå med benet som skall tänjas på ett bord/pall eller trappsteg.

Böj kroppen framåt med ryggen rak. Håll ca. 20 sek.



©KKI

Lyft upp ett knä på stolen och håll i ryggstödet.

Pressa ner det raka benets häl.

Håll 20 sekunder.
Det är i vaden som stretchen ska kännas.



©Physiotools

Stå med fötterna en höftbredd isär och ta ett steg framåt.

Flytta största delen av din vikt på främre foten.
Flytta sedan långsamt vikten över till bakre benet och pressa hälen mot golvet.
Stretchen känns i vaden.
Håll 20 sek.

Ta stöd mot en vägg om det behövs.



©KKI

Sätt dig på kanten av en stol.

Pressa det bakre benets knä nedåt och lyft upp höften. Håll ryggen rak.
Ta sedan ett grepp om det bakre benets fotled och pressa hälen mot sätet. Håll höften rak.

Håll 20 sekunder.
Stretchen ska kännas på framsidan av låret.