

## Att röra sig på vårdavdelningen under vårdperioden

Det är viktigt att hålla fast vid fysisk aktivitet och vardagliga sysslor under vårdperioderna. En veckas sängvila försämrar uthålligheten och försvagar muskelstyrkan med cirka 20 %. Sängvila gör blodcirkulationen långsammare och förminskar den totala lungkapaciteten samt försvagar ventilationen. Att vara upprätt och att promenera håller bronkiolerna bättre öppna, vilket förebygger eventuella inflammationer i andningsorganen. Din egen fysiska aktivitet har en nyckelroll i att upprätthålla din rörelse- och funktionsförmåga. Om du är tvungen att vara i sängvila en längre tid ska du komma ihåg att dagligen göra blodcirkulationsövningar och att effektivisera andningen genom att lugnt andas djupt in och ut.

### Stimulering av blodcirkulationen



- Böj och sträck på vristerna i pumpande takt 20 gånger.



- Böj och sträck på knäna turvis medan hälen glider längs underlaget 10 gånger.



- För båda armarna med raka armbågar upp så nära örat som möjligt och sänk dem långsamt tillbaka ned 10 gånger.
- Gör rörelser som stimulerar blodcirkulationen en gång i timmen när du är vaken.

## Upprätthållande av muskelkonditionen

- Sätt dig upp på sängkanten med 2 h mellanrum. Det hjälper med att effektivera andningen och ventilera lungorna.
- Stig upp och stå bredvid sängen, håll vid behov i dig i sänggaveln eller ta stöd till exempel av rollatorn.
- Rör dig i rummet enligt hur du mår, sätt dig upp på en stol för att äta, gå på toaletten m.m. På så sätt förebygger du att muskelstyrkan blir svagare och du förbättrar din blodcirkulation.
- Byt ofta ställning i sängen, det förebygger trycksår och hjälper med att effektivera andningen.

## Effektivering av andningen

- Andas effektivt 5–10 gånger, lugnt in genom näsan och avslappnat ut genom munnen.
- Genomför övningen i halvsittande ställning eller i rygläge med böjda knän.
- Upprepa övningarna en gång i timmen när du är vaken.



## Andning genom läppspringa

Andning genom läppspringa underlättar andningen vid andnöd och under ansträngning. Andas lugnt in genom näsan. Andas ut genom en springa mellan läpparna, varvid det uppstår ett litet motstånd i utandningen.