

Information från fysioterapeuten



Träning vid nedsatt balans och gångbesvär

För att förbättra gång och balans rekommenderar vi att du börjar träna redan under utredningstiden. Träningen ökar dina möjligheter att förbättra din fysiska förmåga. Ta gärna kontakt med en fysioterapeut i primärvården för individuellt anpassad och utökad träning. Det är viktigt att du inför en eventuell operation har så god rörlighet, styrka och kondition som möjligt.

Vi rekommenderar:

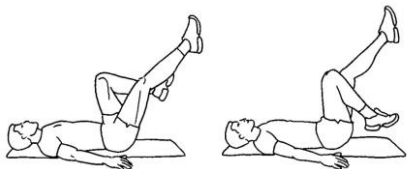
- Promenera, gärna regelbundet varje dag
- **Träna efter detta program minst 5 dagar i veckan.**
- Försök gärna att träna vid samma tid varje dag – då blir det lättare att skapa en god vana.

Efter varje träningspass, anteckna i dagboken: Hur långt du har gått och att du har genomfört dagens program.

**Sikta på minst 30 minuters aktivitet per dag.
Tänk på att lite är bättre än inget.**

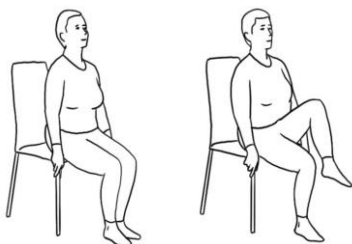
Träningsprogram inför shuntoperation

Program finns i Exorlive skapat av SU Fysioterapi Sahlgrenska



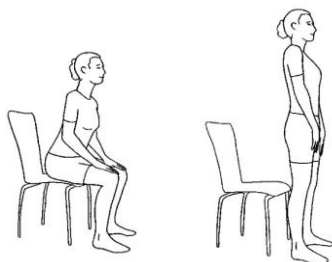
1. Liggande luftcykling

Ligg på rygg med benen upp i luften. Sträck benen växelvis, som om du cyklar i luften.



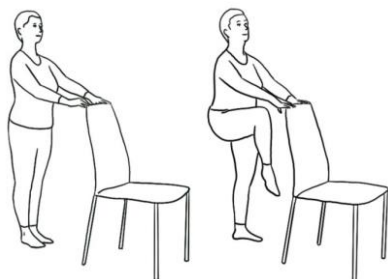
2. Sittande knälyft

Sitt ned med god hållning. Lyft växelvis upp ett knä i taget och sänk långsamt ned igen.



3. Sitta och resa sig

Sitt på en stol och res dig upp till stående, försök ta så lite hjälp av armarna som möjligt. Sätt dig kontrollerat ned igen.



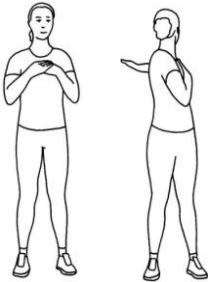
4. Stående knälyft m. stöd

Ställ dig med en stol framför dig och håll tag i stolsryggen för stöd. Lyft upp ena knät så högt du kan. Sänk ned det igen och upprepa på andra sidan.



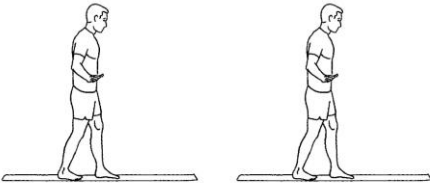
5. Stående med fötterna ihop

Stå med en stol framför dig som balansstöd. Sätt ihop fötterna och försök hålla balansen utan att hålla i dig. Om det är för lätt försök att hålla balansen medan du blundar.



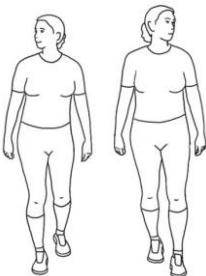
6. Rotation överkropp

Sitt på en stol eller stå så att du har balans. Sträck bak den ena armen så att överkroppen roteras. Låt blicken följa med i rörelsen så att du tittar bak på handen. Kom tillbaka och upprepa rörelsen åt andra hållet.



7. Gå på linje

Gå framåt och sätt fötterna som att du går på en linje. Försök gå med korta steg så att hälen på främre foten möter tårna på bakre foten. Räkna hur många steg du klarar innan felsteg.



8. Gå med huvudvridning

Gå framåt samtidigt som huvudet vrids från sida till sida.

Träningsdagbok

Måndag Tisdag Onsdag torsdag Fredag Lördag Söndag

Kontakt

Kontakta oss i första hand på 1177.se, våra e-tjänster.

Logga in på 1177.se och lägg till mottagning:

- Fysioterapi Sahlgrenska

Tel:031-342 11 95



**SAHLGRENSKA
UNIVERSITETSSJUKHUSET
VGR**