

## Det är aldrig för sent att börja träna

Charlotte Walter, legitimerad fysioterapeut, visar ett träningsprogram utformat för att kunna göras hemma. Övningarna ökar styrka och rörlighet för den som har nedsatt funktionsförmåga i ena kroppshalvan (hemiplegi). Charlotte arbetar sedan fyra år med afasi/strokepatienter på Rehab Station Stockholm.

foto: Jyrki Sivenius, text: Charlotte Walter



### Tyngdöverföringar



**Utförande:** Stå med fötterna parallellt, höftbrett isär. Flytta tyngden från sida till sida.

**Du tränar:** Balans och att våga ta tyngd på ditt svaga ben.

### Tyngdtagning på ditt svaga ben



**Utförande:** Stå på ditt svaga ben. Kliv med starka benet upp/ned på pall.

**Du tränar:** Styrka, stabilitet och balans.

## Aktiv höftböjning



**Utförande:** Stå på ditt starka ben. Kliv med svaga benet upp/ned på pall. Tänk på att lyfta höft, knä och fot rakt framåt/ uppåt. Kliv sedan ner med foten. Tänk på att hålla överkroppen stilla genom hela övningen.

**Du tränar:** Styrka i höftböjarna för att förbättra gångteknik.

## Sittande framåtböjning



**Utförande:** Knäpp händerna. Sitt med fötterna brett isär. Böj dig framåt och låt armarna sträckas ner mot golvet. Kom långsamt upp och sträck i ryggen. Kan utföras åt sidorna genom att du glider ner med händerna kring ett ben i taget.

**Du tränar:** Rörlighet.

## Uppresningar från stol



**Utförande:** Knäpp händerna och håll dem framför kroppen. Kom upp till stående. Tänk på att använda ditt svaga ben. Bromsa på vägen ner.

**Du tränar:** Styrka och symmetri.

## Knäböj i knästående



**Utförande:** Stå på knä. Sträck i höfterna. Böj i höfter och knän tills du nästan sitter. Tryck upp till raka höfter igen. Kan även göras som sneda knäböj.

**Du tränar:** Styrka och symmetri.



## Alternerande bensträck/armsträck i fyrfotastående



**Utförande:** Knän och händer i golvet. Spänn magen genom att dra in magen mot ryggraden. Sträck växelvis en arm/ett ben rakt fram alternativt rakt bak. Om du kan, jobba diagonalt genom att samtidigt sträcka ut ett ben och motsatt arm.

**Du tränar:** Styrka, stabilitet, balans.



## Bäckenlyft



**Utförande:** Ligg på rygg med böjda ben. Spänn säte och mage, lyft upp rumpan så högt du kan. Håll kvar några sekunder och sänk långsamt ner.

**Du tränar:** Styrka.

## Benfällningar



**Utförande:** Ligg på rygg med böjda ben. Fäll benen sida till sida. Håll ett avstånd mellan knäna på cirka 10 centimeter och försök att hålla det avståndet genom hela rörelsen.

**Du tränar:** rörlighet och knäkontroll.

## Töjning av handled och armbåge.



**Utförande:** Lägg tyngden på din svaga arm. Se till att armen är rak. Stabilisera underarmen vid behov.

### **Tips när du tränar**

Använd gärna spegel i träningen för att hitta symmetri i kroppen, framförallt i de övningar där du jobbar sittande eller stående.

Fokusera på din svaga sida vid alla uppresningar du gör i vardagen. Försök att använda ditt svaga ben så mycket som möjligt för att stärka det.

Tänk på hur du sitter och står. Känn att du sitter på båda sittknölna och att du står med tyngd på båda fötterna.