

Catosenteret

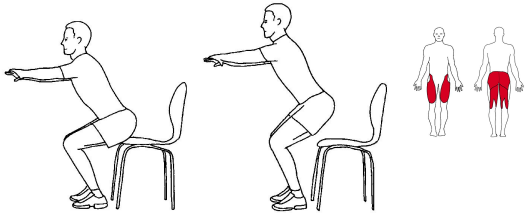
Mercosur Trombosis cerebral, ejercicios de entrenamiento sencillos (ES)

For Mercosur By Kenneth Larsen



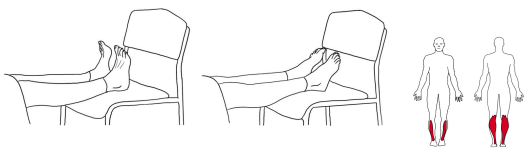
CATO
SENTERET

Det kan være behov for assistanse. Benytt belte etc rundt bruker, da slipper man å ta tak i affisert arm/del av kroppen hvis ubalanse. Som trener står du på affisert side under treningen og øvelser. Dette hjelper også mot å få oppmerksomhet mot affisert side. Hvis bruker ikke har funksjon på en side, benyttes frisk side som hjelp dettet gjelder både arm og bein.



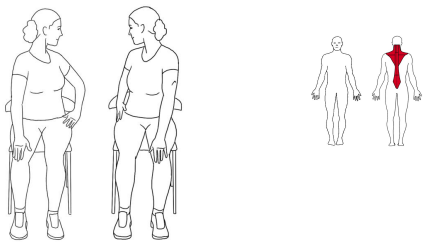
1. Sentadilla con silla 2

De pie delante de una silla. Las piernas están separadas una distancia de ancho de cadera. Las rodillas y los dedos de los pies apuntan hacia delante y los brazos se mantienen estirados frente a su cuerpo. Doble la rodilla y agáchese lo más que pueda sin tocar la silla. Manténgase en esta posición y haga pequeñas flexiones de rodilla.



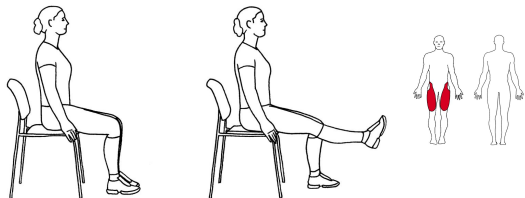
2. Vippe føtter sittende på stol *

Sitt på stol med begge føttene hvilende på en annen stol. Vipp føttene ned fra deg og deretter opp mot deg.



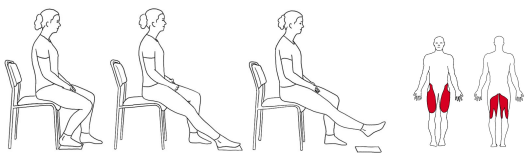
3. Sittende rotasjon av rygg *

Sitt på en stol og rett opp ryggen. Legg hendene på lårene. Roter overkroppen og hodet mot en side samtidig som du fører den ene hånden mot kneet og den andre hånden mot hofta. Bytt side.



4. Sittende knestrek *

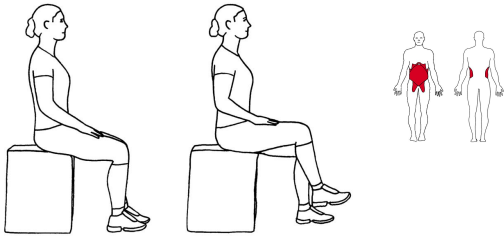
Sitt på en stol/benk. Strekk ut ett kne om gangen så mye som mulig inntil smertegrensen.



5. Sittende knefleksjon og benløft *

Sitt på en stol, benytt en klut el. under foten ved behov. Trekk foten under deg så mye som mulig. Skyv deretter foten fremover og strekk ut kneet. Løft så benet med et strakt kne så foten løftes opp fra gulvet.



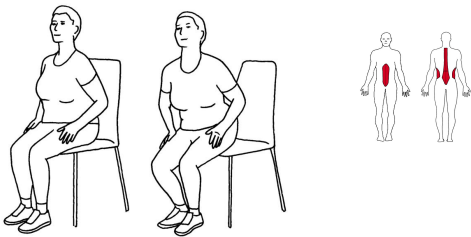


6. Bevegelseskontroll: sittende kneløft *

Sitt rett opp og ned med ryggen i nøytralposisjon og skuldrene direkte over setet. Beina er uanstrengt og knærne står nære hverandre. Håndflatene på lårene, eventuelt kan de legges i kors over brystet.

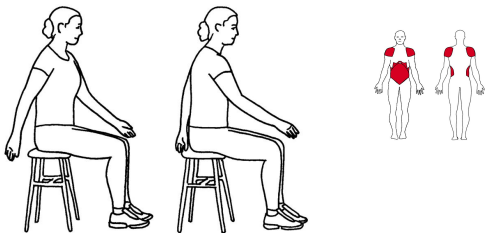
Bevegelse:

Det ene kneet løftes, samtidig beholdes overkroppen i utgangsposisjon. Løft ikke lengre enn at du klarer å beholde kontroll i ryggen, maksimalt 10 cm. Unngå at bekkenet tipper bakover eller roterer. Du skal ikke lene deg bakover eller til siden.



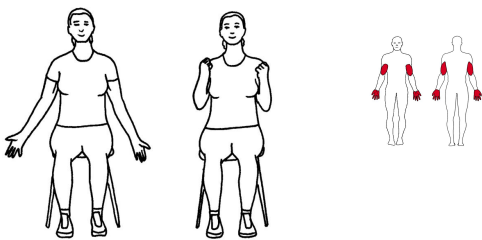
7. Setegange på stol *

Sitt på en stol. Beveg deg lenger ut mot kanten av stolen ved å lene deg over mot en side for så å trekke motsatt hofte fremover. Len deg så over til andre siden samtidig som du fører den andre hoften fremover på stolen. Følg samme prosedyre når du skal bevege deg godt inn på stolen igjen: len deg over til en side, før motsatt hofte bakover. Gjør det samme på motsatt side.



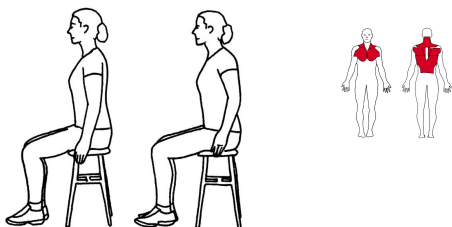
8. Sittende armpendling *

Sitt ytterst på krakken, hendene henger ned langs siden. Roter overkroppen og la armene pendle vekselvis frem og tilbake. La buk og rygg drive pendelbevegelsen, mens skuldre og nakke er avspent.



9. Sittende albuebøy og -strekk *

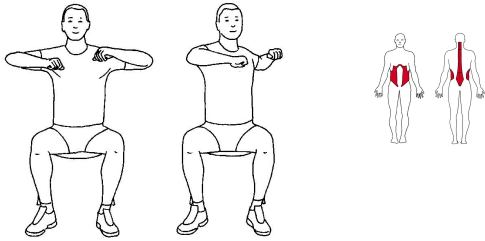
Sitt på en krakk/stol med armene hengende ned. Knytt nevene og før hendene opp til skuldrene. Før de så tilbake til full strekk i albue samtidig som du spriker med fingrene. Gjenta.



10. Sittende skulderrulle bakover *

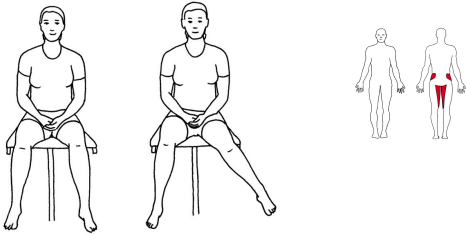
Sitt på en stol/krakk med armene hengende rett ned. Heis skuldrene opp mot ørene, trekk så skulderbladene sammen, bak og ned. Slipp så spenningen i skuldrene før du gjentar øvelsen.





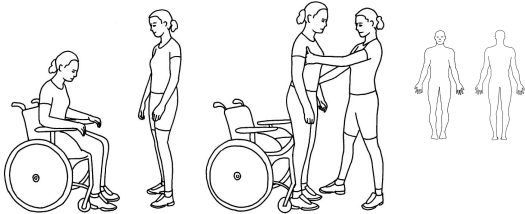
11. Sittende rotasjon av overkropp 3 *

Sitt på en stol med rak holdning, armene i skulderhøyde ut fra kroppen og bøyde albuer. Roter overkroppen rolig fra side til side mens du holder blikket rett frem.



12. Sittende aktiv innadrotasjon i hofte *

Sitt på kanten av en benk eller lignende, slik at lårene hviler på benken og leggene henger rett ned. La lårene være parallelle mens du fører fot og legg ut til siden.



13. Forflytning fra sittende til stående m/ hjelp *

Ved forflytning fra rullestol husk å sette på brems, samt fjerne fotbrett.

Sett deg godt frem i stolen.

Sørg for at føttene er plassert så langt under kroppen som mulig, samtidig som begge fotbladene er i gulvet.

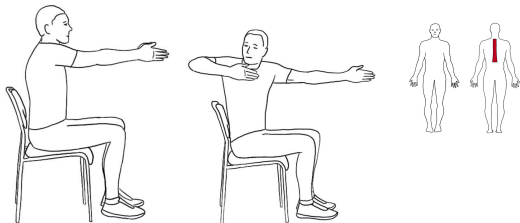
Len deg fremover.

Reis deg opp med vekt på begge ben.

Finn balansen. Hjelper støtter på hoftene.

Stå godt på begge ben før du slipper taket i hjelper.

Ved redusert funksjon i en side/hemiparese kan frisk hånd benyttes til å holde armen med mindre funksjon når du reiser deg opp. Alternativt kan hjelper støtte denne siden.



14. Sittende "pil og bue" *

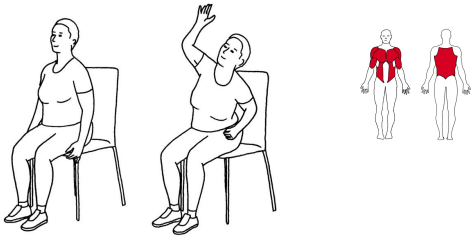
Sitt på en stol med føttene i underlaget. Begge armer er strake og peker rett frem i skulderhøyde. Spenn en imaginær pil og bue ved at du fører den ene albuespissen bakover. Følg bevegelsen med blikket. Returner langsomt tilbake til utgangsstillingen og gjenta.



15. Armstrekk i sittende *

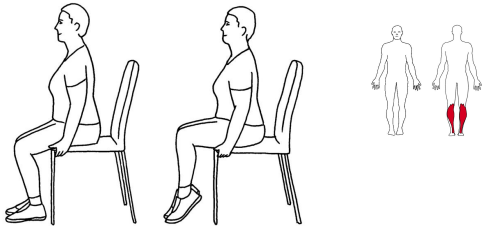
Sitt på en stol med armene på lårene. Før armene parallelt opp mot taket og ut til siden og tilbake til lårene, som om du former en sol. Gjenta øvelsen.





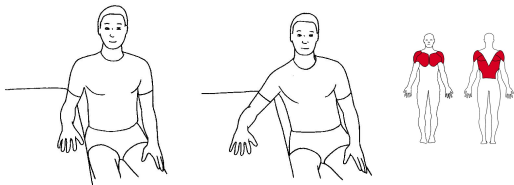
16. Sittende crawl *

Sitt på en stol. Bruk armene vekselvis til å utføre en "crawl-bevegelse": Før armen frem foran brystet, roter lett i overkroppen for å komme langt frem med armen. Tenk deg så at du trekker armen mot motstand (som om du skulle være i vannet) tilbake før du fører den andre armen frem foran brystet. Gjenta vekselvis.



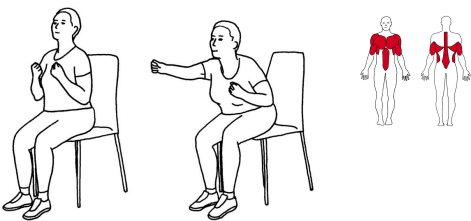
17. Sittende tåhev statisk *

Sitt på en stol med føttene godt plassert i underlaget. Løft hælene opp fra underlaget slik at kun tærne er i gulvet. Hold posisjonen.



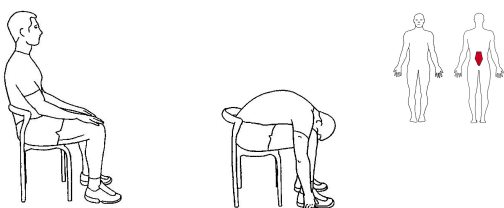
18. Flexión y extensión de brazos sentado sobre mesa 1

Siéntate de lado junto a la mesa. Controla que la mesa no sea demasiado alta o baja, para evitar que los hombros se te suban o bajen. Pon el antebrazo sobre la mesa, estira el brazo en lateral hacia fuera y flexiónalo de nuevo. Puedes colocar una tela bajo el brazo para disminuir la fricción.



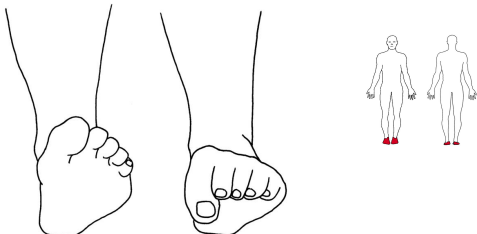
19. Boksing i sittende m/ overkroppsbevegelse *

Sitt på en stol, gjerne uten å støtte deg mot ryggstøtten. Utfør et bokserslag med knyttet hånd ut fra brystet samtidig som du lener deg litt fremover med overkroppen. Beveg armen tilbake og gjenta med motsatt arm. Tenk deg at du skal ha sterk arm og god kraft i slaget.



20. Fleksjon, sittende

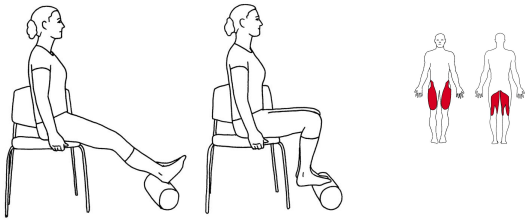
Sitt på stolen og la armene hvile på lårene. Bøy så langt framover som mulig, hold ytterposisjonen 1-2 sek. og vend tilbake til utgangsposisjonen. Forsøk å bøye lengre og lengre ned for hver gang.



21. Knytt fot

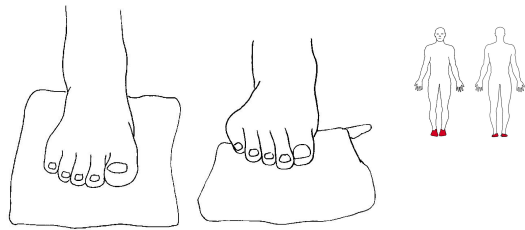
Sitt på en stol. Knytt føttene omtrent som når du knytter nevene. Slapp av og knytt vekselvis.





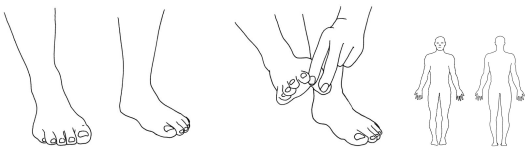
22. Rulle føttene m/ pølle

Sitt på kanten av en stol/benk. Plasser en hard pølle under føttene og rull frem og tilbake med begge ben samtidig. Dersom du gjør øvelsen med baller i stedet for pølle bør du være forsiktig så du ikke roterer i det opererte kneet.



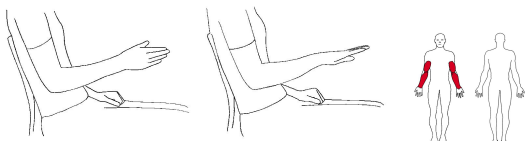
23. Tåbøy med papir

Sitt på en stol med begge beina i gulvet. Legg et papir under den aktive foten. Forsøk å krøll papiret ved å bøye tærne.



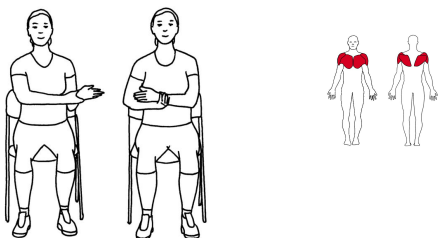
24. Plantarbevegelse tå

Legg pekefingeren og langfingeren på oversiden av stortåen. Tommelen legger du på undersiden av stortåen, rett ovenfor grunnleddet. Bøy tåen nedover ved hjelp av fingrene. Ca 45-60° er normalt utslag.



25. Rotasjon av underarmen

Sitt på en stol. Bøy 90 grader i albuen og hold hånden som om du skulle hilse på noen. Hold albuen i ro og roter kun underarmen. Først innover slik at håndflaten peker ned, og deretter utover slik at håndflaten peker opp.



26. Assistert rotasjon skulderledd

Sitt på en stol og hvil den vonde armen i frisk sides hånd, albuen i ca. 90° vinkel. Overarmen på vond side skal holdes inn mot kroppen. Før den vonde armen ut til siden til hånden peker rett frem, slik at skulderleddet utadroteres. Sørg for at overarmen holdes inntil kroppen gjennom hele bevegelsen. Før rolig tilbake og gjenta.

