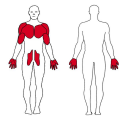
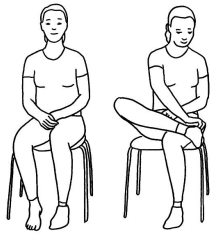


ejercicios de entrenamiento, ponerse o quitarse las ropas

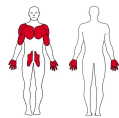
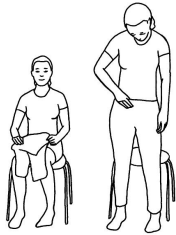


1. Påkledning sokker ved hemiplegi

Forsøk å få benet oppå motsatt kne. Alternativ kan det benyttes en krakk.

Legg foten slik at den ligger fritt i luften.

Åpne opp sokken med fingrene og tre den på foten. Kjenn etter med fingrene at alle tærne er inne i sokken.



2. Påkledning bukse ved hemiplegi

Pass på at bukse er riktig vei.

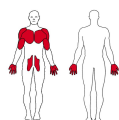
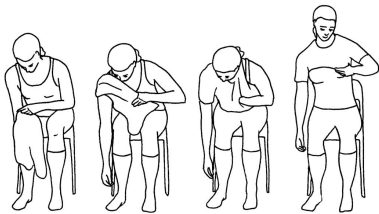
Forsøk å få beinet oppå motsatt kne. Alternativ kan det benyttes en krakk.

Legg foten slik at den ligger fritt i luften.

Start alltid med foten med minst funksjon. Reis deg opp.

Dra buksen så godt opp på låret som mulig.

Dra på buksen. Kontroller i speilet at plagget ikke sitter skjevt.



3. Påkledning T-skjorte ved hemiplegi

1. Sjekk at T-skjorten ikke er vrang ved å se på sømmene.

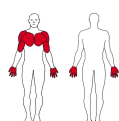
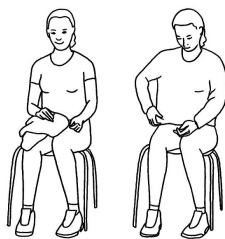
Legg plagget i fanget, med baksiden opp og kraven mot knærne. Finn ermene og legg plagget som en "T".

2. Len deg frem, la armen pendle frem ved hjelp av tyngdekraften. Finn den store åpningen på plagget som ligger nærmest magen.

3. Før armen med minst funksjon ned i åpningen og ned i ermet ved å trekke plagget på med motsatt hånd.

4. Samle sammen stoffet som utgjør ryggen og ta plagget over hodet. Før hodet inn i åpningen.

5. Ta frisk arm inn i det andre ermet. Trekk T-skjorten ned forbi magen. Kontroller i speilet at plagget ikke sitter skjevt.



4. Påkledning genser ved hemiplegi

Sjekk at t-skjorten/genseren ikke er vrang ved å se på sømmene.

Ta tak i kragen på plagget, finn merkelappen bak i kragen.

Legg plagget i fanget, med baksiden opp og kraven mot knærne. Finn armene og legg plagget som en "T". Finn den store åpningen på plagget som ligger nærmest magen.

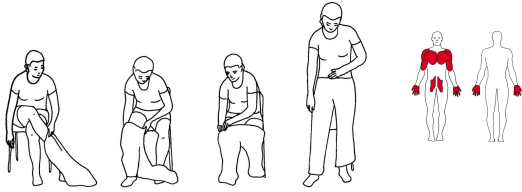
Før armen med minst funksjon ned i åpningen og ned i ermet. Ta frisk arm inn i det andre ermet.

Trekk ermet godt over albuen på armen med minst funksjon ved hjelp av frisk hånd.

Ta tak i kragen på plagget, samle sammen stoffet som utgjør ryggen og ta plagget over hodet.

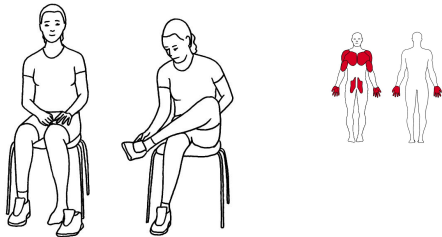
Kontroller i speilet at plagget ikke sitter skjevt.





5. Påkledning bukse ved hemiplegi

1. Pass på at buksen er riktig vei.
2. Start alltid med foten med minst funksjon. Forsøk å få beinet opp på motsatt kne. Alternativt kan det benyttes en krakk. Legg foten slik at den ligger fritt i luften.
3. Før buksen rundt den frie foten, og trekk buksen opp over kneet.
4. Før den andre foten inn i det andre buksebeinet og trekk buksen så langt opp på lårene som mulig.
5. Reis deg opp, evt. med støtte, og dra buksen helt opp. Kontroller i speilet at plagget ikke sitter skjevt.

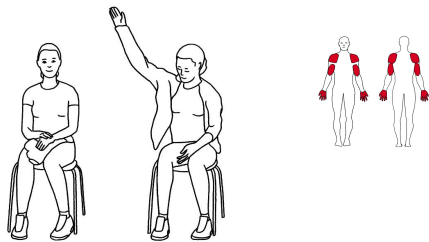


6. Påkledning sko ved hemiplegi

Forsøk å få benet oppå motsatt kne. Alternativt kan det benyttes en krakk.

Legg foten slik at den ligger fritt i luften, da er det lettest å få dratt på skoen.

Pass på at lissene ikke ligger nede i skoen.



7. Påkledning jakke ved hemiplegi

Start alltid påkledning av overkropp ved å kle på armen med minst funksjon. Legg jakka på fanget med kragen mot deg. Innsiden av jakken skal vende opp. Før frisk arm inn i motsatt erme, legg ermet mellom bena slik at det blir en "tunnel". Trekk frisk arm ut igjen. Før armen med minst funksjon ned i hullet ved å bøye overkroppen frem. Dra jakkeermet opp over albuen. Ta tak på motsatt side av jakken (frisk side). Før jakken over skulder med minst funksjon og videre bak nakken. Ikke slipp før du har fått den godt over på motsatt side. Før frisk hånd bak og ta tak i jakken. Armen føres inn i jakkeermet.

Dra jakken ned bak for å få den på plass.

Kontroller i speilet at plagget ikke sitter skjevt.



8. Avkledning jakke ved hemiplegi

Begynn med frisk arm. Sett fast nederste del av ermet under låret og dra ut armen.

Dytt jakken bak mot arm med minst funksjon.

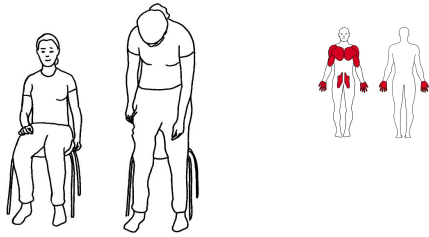
Dra av jakken med frisk hånd.



9. Avkledning genser ved hemiplegi

Ta tak i kragen bak og dra genseren over hodet.





10. Avkledning bukse med hemiplegisk arm

Hvis du kan, reis deg opp. Ved forflytning fra rullestol husk å sette på bremses, 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.

Bruk frisk hånd til å støtte deg på armlenet.

Len deg fremover, overdriv.

Reis deg opp med vekt på begge ben. Det er viktig at helen på foten med minst funksjon er godt i bakken.

Finn balansen, bruk eventuelt servant eller et bord foran deg som sikring.

Bruk frisk hånd til å dra buksen ned så langt du får til, helst ned på knærne.

Sett deg deretter ned igjen og ta buksen av på frisk side først.

Bruk friskt ben til å vippe buksen av det andre benet.

