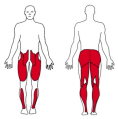
ExorLive Smerte App

Generell aktivitet lav tillfredsställelse

Av: ExorLive SmerteApp

Du har rapporterat att din tillfredsställelse med livet är dålig. Vi uppmuntrar dig att kontakta vårdpersonal för uppföljning av detta, men det rekommenderas ändå att vara allmänt aktiv och röra på dig. Välj bland aktiviteterna i programmet du tilldelas och anpassa rörelserna efter dig och din nivå. Du kan välja och variera mellan promenader, jogging, cykling, simning eller liknande för kondition och cirkulation. Vi uppmuntrar vardagsaktivitet och rörelse av kroppen som en aktiv åtgärd för mental hälsa.

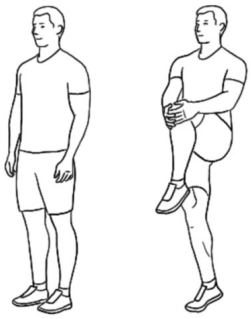


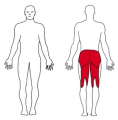


1. Löpning

Ha en lätt framåtböjd position när du löper. Håll upp huvud och bröst. Se framåt, inte ned i marken. Försök slappna av i skulderparti och sänk ned skuldrorna när du springer.

Set: 1 , Pain: 0-10, Varighet: 10 min 0 sek

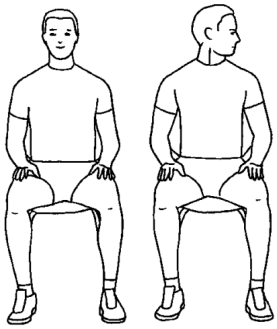


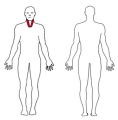


2. Gående knälyft

Stå upprätt och lyft upp det ena knät. Ta tag runt knät och dra det mot bröstet samtidigt som du förlänger benet som du står på genom att gå upp på tå. Släpp benet och sänk sakta ned benet så att det når underlaget ett steg framför det andra benet. Lyft därefter upp och ta tag i andra knät. Upprepa växelvis medan du går framåt.

Set: 1 , Repetitioner: 10 , Pain: 0-10



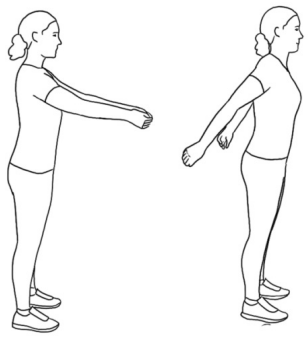
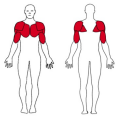


3. Rotation av nacke

Sitt upprest på en stol. Rotera huvudet åt vänster och därefter åt höger.

Set: 1 , Repetitioner: 10 , Pain: 0-10

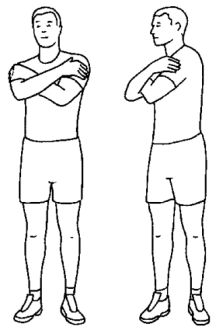
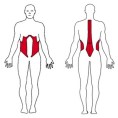
Visa video

4. Stående pendling av arm

Ställ dig med höftbrett avstånd. Svinga armarna fram och tillbaka.

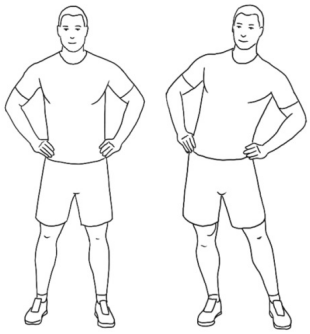
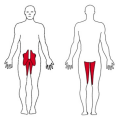
Set: 1 , Repetitioner: 10 , Pain: 0-10

5. Stående rotation överkropp

Stå på golvet med armarna i kort framför bröstet. Rotera överkroppen långsamt från sida till sida. Följ rörelsen med blicken.

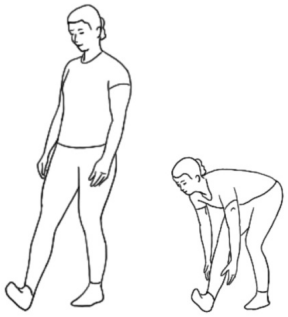
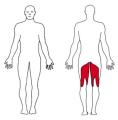
Set: 1 , Repetitioner: 10 , Pain: 0-10

6. Cirkel med höfterna

Stå upprätt med händerna mot höfterna. Stå med fötterna med axelbretts avstånd. Skapa en stor cirkel med höfterna genom att föra höften fram, till sidan och bakåt. Utför i långsamma upprepande cirklar.

Set: 1 , Repetitioner: 10 , Pain: 0-10

7. "Shoo the chicken" - dynamisk mobilisering

Stå med fötterna med höftbrett avstånd. Ta ett steg fram. Böj upp foten så att tårna pekar upp mot taket och enbart hälen är i underlaget. Håll ryggen rak samtidigt som du böjer dih fram och försöker nå foten med händerna. Återgå till utgångsposition och upprepa växelvis medan du går framåt.

Set: 1 , Repetitioner: 10 , Pain: 0-10

Visa video