

FYSIOTERAPI – övningar i liggande

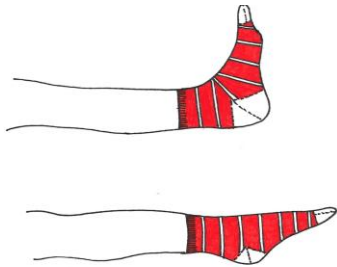
NAMN:..... Datum:.....

FYSIOTERAPEUT:..... Avd:.....

Utför dessa övningar gånger/dag.

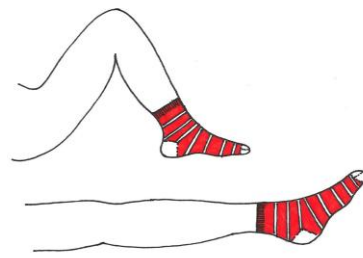
FOTTRAMP

Böj och sträck i fotleden.
Upprepa gånger/fot.



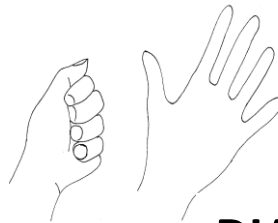
SLÄPCYKLING

Böj och sträck i knäleden.
Upprepa gånger/ben.



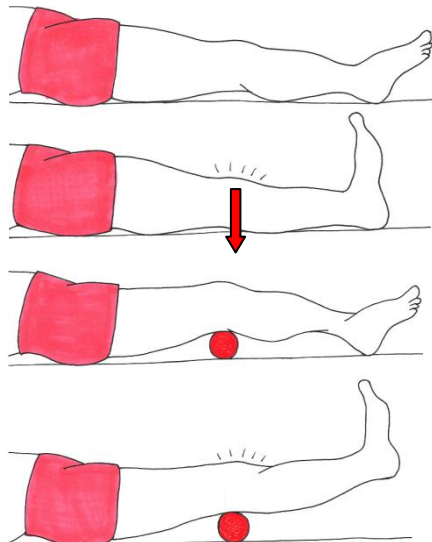
ÖPPNA & KNYT HANDEN

Upprepa gånger/hand.



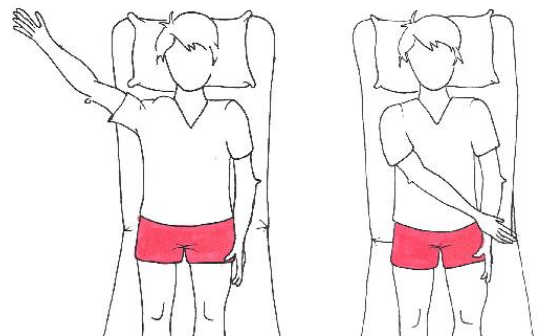
KNÄSTRÄCK

Pressa ned knävecket.
Upprepa gånger/ben. Kan göras med eller utan rulle.



DIAGONALT ARMLYFT

Upprepa gånger/arm.



RUMPKNIP

Spänn skinkorna och slappna av.
Upprepa gånger.

