

Hold dig i gang med hverdagens mange gøremål



- Hvad træner du i hverdagen

Udarbejdet af terapeuterne i Rehabiliteringsforløb

Assens kommune

Oktober 2016



ASSENS
KOMMUNE

Hverdagens gøremål og træning

Det er vigtigt, at du holder dig i gang i det daglige, for at kunne blive ved med at klare din hverdag, som du er vant til det.

Det behøver ikke være ved at træne med øvelser eller gå til gymnastik. Hverdagsaktiviteter er træning i sig selv og kan fordeles ud over dagen og ugen.

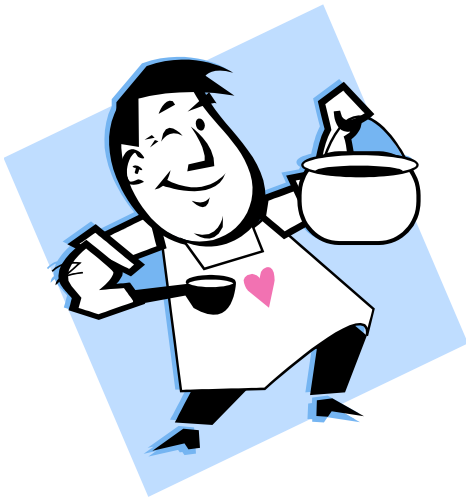
Her er eksempler på hvordan hverdagsaktiviteter styrker kroppen:



Støvsuge/feje: Du udfordrer balancen, musklerne bliver brugt og styrkes, du bliver lidt forpustet og træner konditionen(hjertet og lungerne)



Hænge tøj op: Du udfordrer balancen, musklerne bruges og bliver stærkere, dine led bliver arbejdet igennem.



Madlavning: Du udfordrer balancen, musklerne skal bruges og bliver stærkere, dine led bliver arbejdet igennem. Det er gymnastik til hjernen, når der skal huskes og planlægges. Træner også de små og præcise bevægelser i hænderne.



Tørre støv af: Du træner balancen og styrker musklerne, dine led bliver arbejdet igennem. Du træner også de fine og præcise bevægelser.



Vaske op/ fylde og tømme opvaskemaskine: Du træner balance og koordinering når tingene skal flyttes fra f.eks. bord til opvaskemaskine, og samtidig styrker du musklerne og bevægeligheden i leddene.



Gå ud med skrald: Her træner du balance, samtidig med at du styrker musklerne. Hvis du går rask til og bliver lidt forpustet forbedrer du også din kondition.

Dette er blot nogle af hverdagens gøremål, men der er uendeligt mange: lave kaffe, lufte hunden, fodre kæledyrene, vaske/sortere/stryge tøj, vande blomster, pudse spejle, handle ind, og alle de aktiviteter vi forbinder med den personlige pleje.

Når du er i gang må du gerne

- Mærke træthed i musklerne
- Mærke let forpustelse
- Mærke let ømhed og at det strammer i muskler og led.

Det er tegn til at kroppen bliver brugt og holdes i gang.