

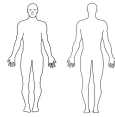
Udarbejdet i samarbejde med fys. Camilla Hofman Hansen. Programmet er ikke en facitliste over de øvelser der bør udføres af alle, men et forslag ud fra dokumentet "Træning for voksne med HSP", som er mere udførligt beskrevet ift. de generelle principper og formålet med træningen.  
Læs gerne dokumentet først.

Generelle principper:

\*Individuelt tilpasset af fysioterapeut eller anden fagperson

\*Udfordrende og mere krævende end almindelige dagligdags aktiviteter \*Lystbetonet, morsomt

\*Man skal specifikt træne de funktioner, som skal forbedres (gang, balance, finmotorik).



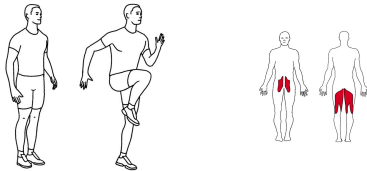
### 1. Udholdenhedstræning / opvarmning

Sundhedsstyrelsen anbefaler dagligt 30 min fysisk aktivitet med moderat-høj intensitet.

Anbefales desuden som opvarmning til den efterfølgende træning, min 15 min. Herved optimeres træningen, idet led og muskler er varmere, og processerne i kroppen forløber hurtigere.

Kan udføres på flg. maskiner: Armcykel, romaskine, gangbånd, cross- el. arctrainer, cykel og spinning.

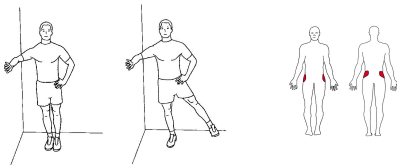
Mål: Intensiteten skal op over snakkegrænsen.



### 2. Høje knæløft på stedet

Løb eller gå på stedet med høje knæløft samtidig med, at du bevæger armene. Sørg for at løft knæene højt.

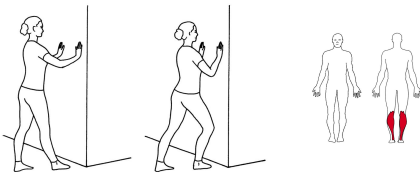
**Varighed: 1 min 0 sek.**



### 3. Stående benløft ud

Stå med siden til en væg eller frit på gulvet. Støt med den ene hånd - KUN hvis der er behov for det. Før benet ud til siden og derefter ind foran det andet benet. Kom så langt ud i bevægelserne som muligt. 30 sek på hvert ben.

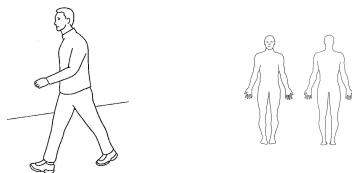
**Sæt: 2 , Varighed: 30 sek.**



### 4. Selvmobilisering af ankel mod væg

Støt dig til en væg med hænderne. Placer den aktive fod vinkelret på og så langt fra væggen som muligt. Hold hælen i kontakt med underlaget og bøj i knæleddet sådan at det kommer i kontakt med væggen. Afstanden fra væg og fod skal være så stor at dit knæ lige akkurat kommer i kontakt med væggen i slutpositionen. 30 sek på hvert ben.

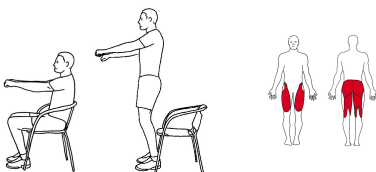
**Sæt: 2 , Varighed: 30 sek.**



### 5. Gang

Fokus under gang. De 3 ovenstående øv. tager udgangspunkt i den lednære stivhed og spasticitet man ofte rammes af ved HSP. Det påvirker gangen, i nogle tilfælde med højere risiko for fald til følge. Med udgangspunkt i bevægelserne ovenfor, fokuseres under gangen på knæløft, hælisset, god fodafvikling og at man går med en alm. afstand imellem fødderne, således at man ikke kommer til at gå for meget "på line"

**Varighed: 1 min 0 sek.**

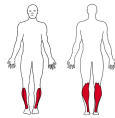
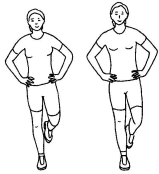


### 6. Sidde og rejse sig

Sid på en stol med armene lige frem foran dig. Placer hælene bag knæene. Bevæg overkroppen fremad og rejs dig op til stående.

**Varighed: 1 min 0 sek.**





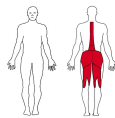
### 7. Et bens balance

Stå på et ben og hold balancen. Udføres med lukkede øjne eller på ustabil underlag (pude, tæppe, måtte, balancepude) for yderligere udfordring. Stå evt ved væg eller bord for let støtte ved behov.

1 min på hvert ben.

Variation: Sving benet i cirkler + 8-taller.

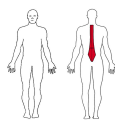
**Sæt: 2 , Varighed: 1 min 0 sek.**



### 8. Liggende bækkenløft

Lig på ryggen med bøjede knæ og løft bækkenet og den nederste del af ryggen op fra underlaget.

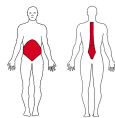
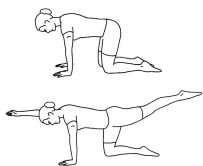
**Sæt: 1 , Reps: 20 , Varighed: 1 min 0 sek.**



### 9. Maveliggende ryghæv

Lig på maven med armene ned langs siden og løft overkroppen og armene op fra gulvet. Armene kan placeres under panden eller strakt over hovedet for yderligere udfordring.

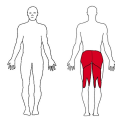
**Sæt: 1 , Reps: 20 , Varighed: 1 min 0 sek.**



### 10. Løft af modsat arm og ben

Stå i firestående udgangsstilling. Løft modsatte arme og ben på samme tid. Tænk dig lang og ikke nødvendigvis et meget højt løft.

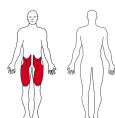
**Sæt: 1 , Reps: 20 , Varighed: 1 min 0 sek.**



### 11. Udstrækning af lårets bagside m/ bånd/tov

Placer et bånd eller lignende omkring foden på det ben du ønsker at strække ud. Løft benet strakt op med båndet, indtil du mærker at det strækker på bagsiden af låret. Hold stillingen 1 min.

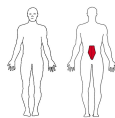
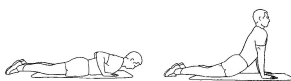
**Sæt: 2 , Varighed: 1 min 0 sek.**



### 12. Forside lår og hofte

Lig på siden, hold omkring anklen på det øverste ben og træk hælen op mod balden. Pres hoften frem til der mærkes et stræk på forsiden af låret. Hold 1 min på hvert ben.

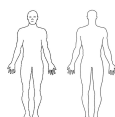
**Sæt: 2 , Varighed: 1 min 0 sek.**



### 13. Ekstension, liggende

Lig på maven og placer hænderne ud for skuldrene. Pres overkroppen så langt op som muligt. Slap af i balde- og rygmuskulatur og lad tyngden hvile på armene. Tag evt. et par dybe vejtrækninger i yderpositionen og hold denne i 1-2 sek.

**Sæt: 1 , Reps: 10-20 , Varighed: 1 min 0 sek.**



### 14. Styrketræning

Styrketræning er yderst relevant ved HSP, gerne 2-3xugt. Sørg for at træne tungt! De fleste oplever, at tung styrke- og udholdenhedstræning til muskulær udtrætning, giver mindre stivhed og spasticitet på dagen. Få en fagperson til at vise de relevante styrketræningsøvelser, som skal tilpasses den enkelte.

