

FYSIOTERAPI – övningar i stående

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

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

Utför dessa övningar gånger/dag.

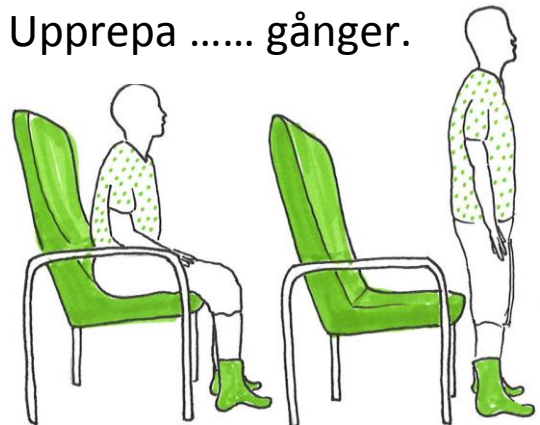
KOM UPP OCH GÅ

Gärna flera gånger varje dag.



UPPRESNINGAR

Upprepa gånger.



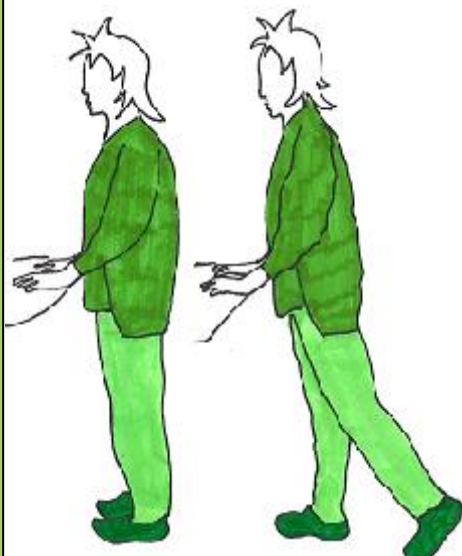
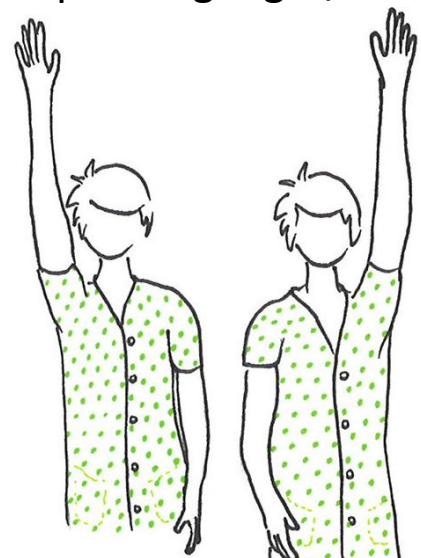
TÅHÄVNINGAR

Upprepa gånger.



ARMSTRÄCK

Upprepa gånger/arm.



BENLYFT BAKÅT

Lyft benet bakåt,
spänn skinkan.

Upprepa gånger.