



FYSISK AKTIVITET VID HUNTINGTONS SJUKDOM

ÖVNINGAR OCH AKTIVITETER FÖR ATT HÅLLA DIG I RÖRELSE



FLEXIBILITET OCH RÖRLIGHET

Om du är stel så är det svårare att göra saker som att klä på dig, ta saker från höga skåp och att vara fysiskt aktiv. Dessa aktiviteter är designade för att förbättra din rörlighet och kan göras var som helst.

Bär löst sittande bekväma kläder.

Starta långsamt och sikta på att gradvis öka antalet aktiviteter som du gör och de delar av kroppen som du stretchar.

Om du känner dig yr, stanna upp och vila.

Testa även: stretching, yoga, tai chi, pilates.

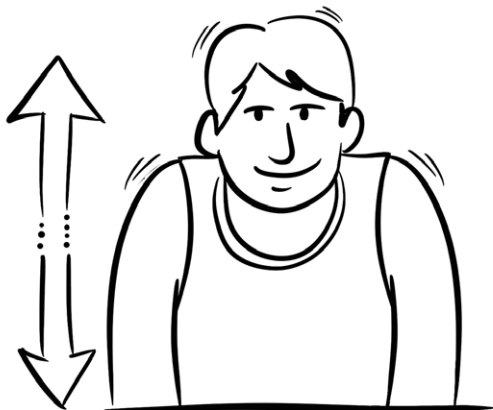
NACK-STRETCHING

- I sittande eller stående läge
- Håll axlarna nere
- För höger öra mot höger axel, håll så i 3 sekunder
- För tillbaka huvudet till mitten
- För vänster öra mot höger axel, håll så i 3 sekunder



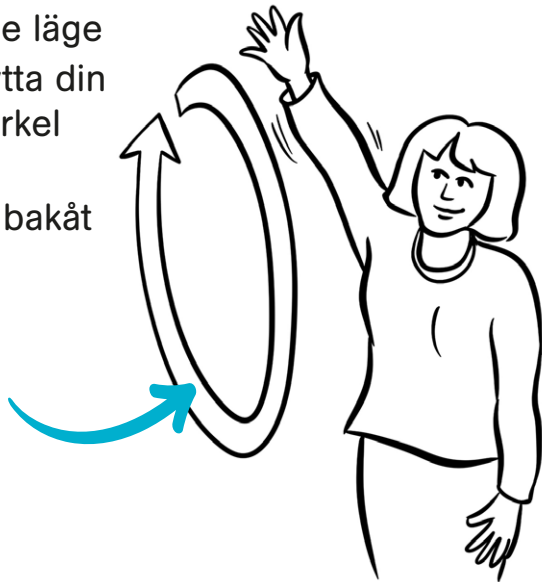
SKULDERRULLNINGAR

- Sittande eller stående
- Ryck upp axlarna mot öronen
- Rulla dem nu sakta bakåt och nedåt samtidigt som du försöker att föra ihop skulderbladen



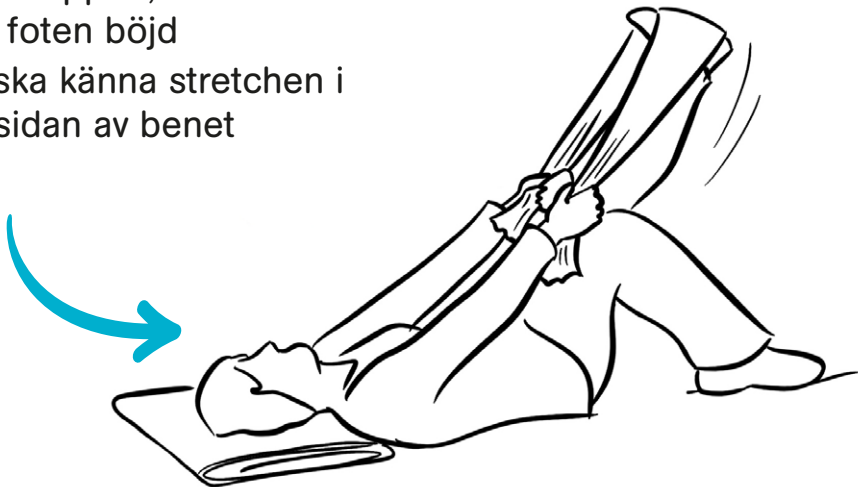
ARMCIRKLAR

- I sittande eller stående läge
- Håll armbågen rak, flytta din högra arm i en stor cirkel i en riktning framåt
- Upprepa i en riktning bakåt
- Upprepa nu med din vänstra arm i båda riktningarna



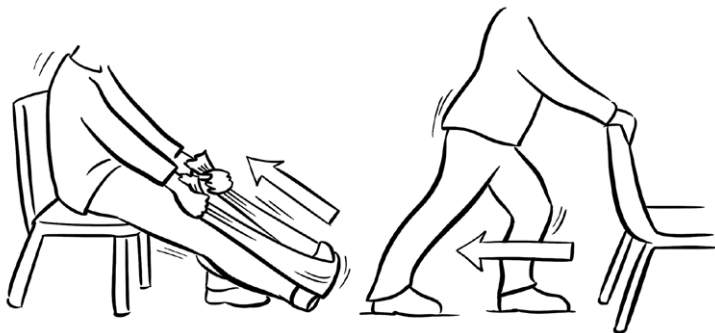
STRETCHING AV LÅRETS BAKSIDA

- Ligg på golvet, linda en handduk runt foten och dra benet upp mot kroppen, håll ditt knä rakt och foten böjd
- Du ska känna stretchen i baksidan av benet



STRETCHING AV VADERNA

- När du står upp, gå bakåt med ett ben, böj ditt främre knä och luta dig framåt. Håll ditt bakre knä rakt så ska du känna en sträckning i baksidan av vaden
- Om du gör detta sittande, linda en handduk runt fotkulan, dra överfoten mot kroppen
- Känn sträckningen på baksidan av vaden



BARNETS STÄLLNING

- Börja med att ligga på mage, gå upp på alla fyra, luta dig sedan försiktigt tillbaka på hälarna
- Håll armarna utsträckta framför dig
- Försök att sitta hela vägen tillbaka på hälarna



BALANS

Personer med Huntingtons sjukdom har ofta nedsatt balans. Sjukgymnaster rekommenderar att både balans och tilltron till den egna balansen kan förbättras genom olika övningar.

Balansövningar kan gå till så här:

- Stå med fötterna sida vid sida och håll i något.
- Försök sedan att inte hålla i något.
- Prova sedan med slutna ögon
- Prova sedan tandem-ståendes
- Prova sedan ståendes på ett ben.

Tänk på säkerheten först och se till att du har stöd – antingen av en person eller t.ex. bord i närheten när du gör balansövningar. **Testa även yoga, tai chi, pilates, bowls.**

STÅTRÄNING

- När du står, försök att behålla balansen
- Om du känner dig bekväm i den här positionen, blunda i upp till 10 sekunder, men se till att dina händer är nära stolen för stöd om du behöver det



TANDEM-STÅENDE

- Placera ena foten framför den andra. Om du kan, sätt hälen på din främre fot mot tån på din andra fot
- Om du inte kan hålla balansen i denna position, sätt din främre fot mot sidan men så nära den andra foten som det är bekvämt
- Om du känner dig bekväm i denna position, släpp stödet samtidigt som du håller handen nära



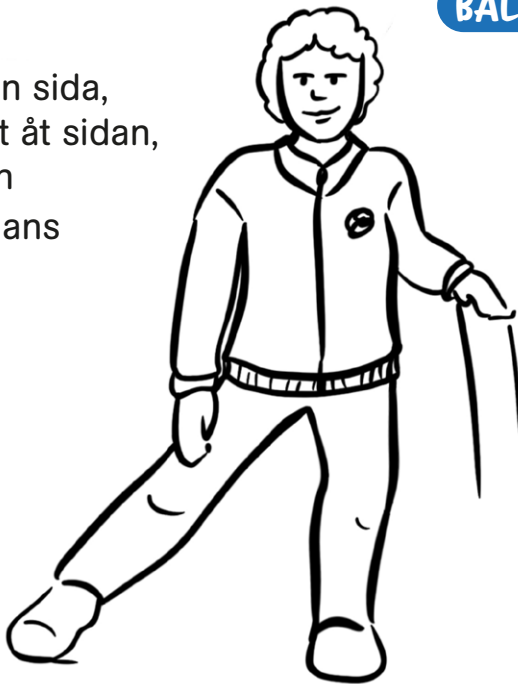
STÅ PÅ ETT BEN

- Om du står med stöd, böj ett knä så att du står på ett ben
- Om du tappar balansen, sätt ner foten, återfå balansen och försök igen
- Om du känner dig bekväm i denna position, släpp taget om stödet samtidigt som du håller handen nära



UTFALL ÅT SIDAN

- Stå med stolen vid din sida, ta ett bekvämt steg ut åt sidan, böj knät över fotleden
- Använd stolen för balans om det behövs



UTFALL FRAMÅT

- Stå med en stol nära din sida, ta ett steg framåt med höger ben, håll i en sekund och återgå sedan till startpositionen
- Använd stolen för att hjälpa dig att hålla balansen om du behöver stöd



KASTA BOLL, DANSA

- Du kan kasta en boll eller ärtpåse när du sitter upprätt på en stol
- Kasta en boll till en hund och plocka upp den när den lämnas tillbaka till dig
- Dansa när du väntar på att vattenkokaren ska koka



STYRKA

Att vara stark hjälper dig med dagliga aktiviteter och promenader och minskar risken för fall. Styrketräning går ut på att få musklerna att arbeta hårdare genom att arbeta med ett motstånd. Detta motstånd kan vara din egen kroppsvikt eller vikter som burkar med mat, eller flaskor med vatten.

För att stärka musklerna så måste du arbeta till den punkt där du kan behöva en kort vila innan du fortsätter.

Försök att göra 8-12 repetitioner av en övning, vilket är 1 set. Du kan gradvis öka antalet repetitioner till 3 per övning. Gör övningar för ben, armar, rygg och mage.

Kom ihåg att börja gradvis och bygga upp dig själv under ett antal veckor. **Testa även: pilates, löpning, utegym, rodd.**

TRÄNING I HEMMET E

- Du kan stärka dina ben genom att klättra upp och ner för trappor, om det är säkert för dig att göra detta. Öka gradvis antalet gånger som du klättrar upp för trappan varje dag
- Trädgårdsarbete – Att gräva eller lyfta krukor innebär ett motstånd och kan stärka dina muskler. Sätt igång och gör jobb under ett antal dagar om det krävs.



TRÄNING HEMIFRÅN

- Cykling och promenader i backe kan hjälpa till att stärka dina ben, om du känner dig säker med denna aktivitet
- Öka gradvis avståndet eller tiden som du cyklar eller går
- Kom ihåg att bära rätt typ av kläder och ta med dig vatten och telefon.



BÅLÖVNINGAR MED VIKTER I SITTANDE ELLER STÅENDE LÄGE

- Håll en vikt i varje hand, sträck höger hand över bröstet till vänster sida. Vrid kroppen så långt som du kan röra dig bekvämt
- Gå tillbaka till mitten och upprepa sedan rörelsen mot den andra sidan
- Öka gradvis vikten och antalet repetitioner.



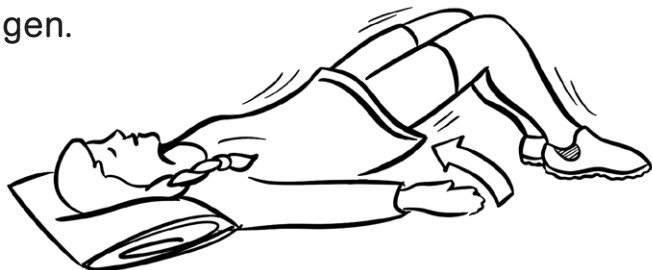
SITT-TILL-STÅENDE-ÖVNINGAR

- Från sittande ställning, luta dig framåt över låren och kom till stående position
- När du har balans, sänk försiktigt tillbaka kroppen i stolen
- Öka gradvis antalet sittande till stående och vila mellan repetitionerna.



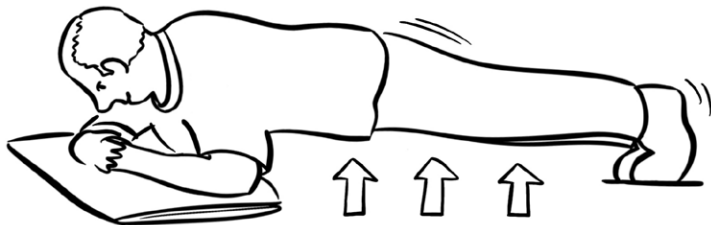
BRYGGA

- Böj båda dina knän så att dina fötter är platta på golvet
- Pressa svanken mjukt ned mot golvet så att bäckenet blir plant
- Lyft nu höfterna upp i luften, medan du fortfarande håller bäckenet plant
- Försök att hålla så i 10 sekunder, vila och försök igen.



PLANKAN

- Ligg på magen, stöd dig upp på armbågarna
- Böj nu tårna under dig och lyft dig upp på fötterna, samtidigt som du får stöd på armbågarna
- Försök att inte lyfta upp dina höfter för högt i luften. Håll denna position så länge som du kan (upp till 10 sek)
- Vila vid behov och försök sedan igen



KONDITION OCH FYSISK AKTIVITET

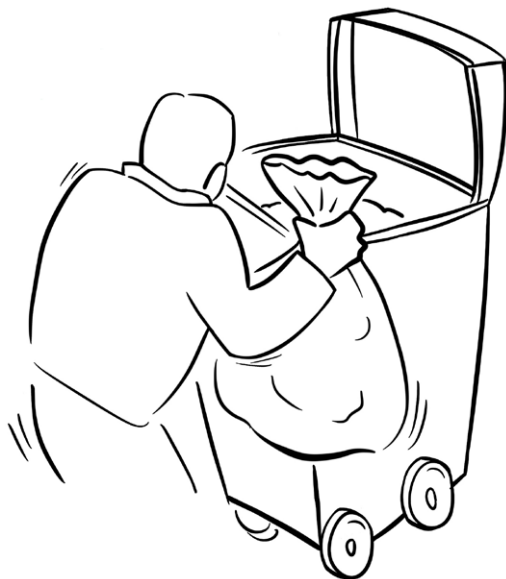
Det finns många sätt att hålla sig aktiv och hålla sig i form hemma och hemifrån.

Fysioterapeuter rekommenderar konditions träning med en måttlig intensitet tre gånger i veckan för att förbättra konditionen. Måttlig intensitet är när du kan prata under aktiviteten, men inte sjunga! Kom ihåg att säkerheten kommer först, använd lämpliga kläder, håll dig hydrerad, ta med en telefon om du går ensam.

Prova saker som får dig att andas lite hårdare än när du är i vila.

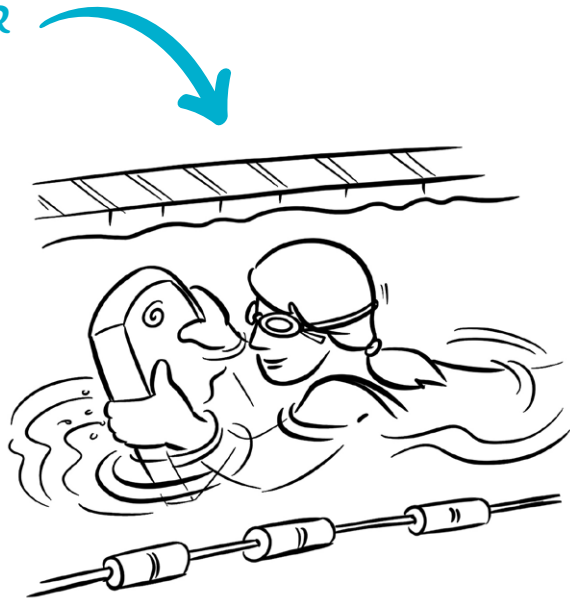
ATT VARA AKTIV OCH VÄLTRÄNAD HEMMA

- Fylla och tömma diskmaskinen
- Plocka ut soporna
- Städa
- Trädgårdsarbete
- Följ ett träningsprogram online
- Dansa i köket



ATT VARA AKTIV OCH VÄLTRÄNAD NÄR DU ÄR HEMIFRÅN

- Gå till affären
- Ta trappan istället för hissen
- Parkera en bit från butiken/jobbet och gå resten av vägen
- Simning eller vattenträning
- Gåfotboll



AVSLAPPNING EFTER ATT HA VARIT AKTIV

Avslappningsövningar kan vara till hjälp för att minska spänningar i både muskler och sinnet.

Avslappning är en färdighet som behöver övas, öka därför tiden som läggs på övningen gradvis.

Du kan lyssna på avslappningsinspelningar, sitta lugnt vid vatten, meditera eller göra andningsövningar – vad som än fungerar för dig.

Testa även yoga, tai chi, mindfulness.

AVSLAPPNING EFTER ATT HA VARIT AKTIV

ANDNINGSSÖVNINGAR

- Ligg på rygg, med böjda knän, placera händerna på nedre delen av magen och andas in djupt genom näsan och känn hur magen reser sig
- Andas ut genom munnen och slappna av
- Detta kan även göras i sittande läge.



AVSLAPPNING EFTER ATT HA VARIT AKTIV

KATT/KAMELTRÄNING

- Börja på händer och knän, med knäna direkt under höfterna, händerna under axlarna och ryggen platt. Lägg ut händerna plant
- Nu när du tar ett djupt andetag, böj ryggen och dra din navel bort från golvet och böj huvudet så att du tittar på magen
- Andas ut och flytta ryggraden i motsatt riktning, tryck naveln mot golvet och lyft upp huvudet för att titta mot taket

