

Päiväys 29.1.2022  
Versio 2  
Laatija N. Joukainen  
Hyväks Stefan Anderson  
yjä

## JUMPPA UNDER DIALYSEN!

5-20 min i gången av kroppslig aktivitet under själva dialystillfället (sammanlagt 60 min/vårdtillfälle) har besvisats förstärka dialysens renande effekt. Rekommendationerna är att jumppan utförs under de första två timmarna av dialysen.

### Övningar liggandes:



1. Sträck ut och knyt ihop händerna i snabb takt.

Upprepa 2 x 25 gånger.



3. Böj och sträck ut armbågarna

Upprepa 3 x 10-15 gånger



5. Lyft upp handen mot taket

Upprepa 3 x 10-15 gånger.



7. Böj knäna. Rulla långsamt knäna från en sida till den andra medan överkroppen hålls stilla.

Gör sammanlagt 10-20 rullningar

2. Sträck ut och böj vaderna i snabb takt.

Upprepa 2 x 25 gånger



4. Böj benet och för knät uppåt öve bröstkorgen

Upprepa 3 x 10-15 gånger.



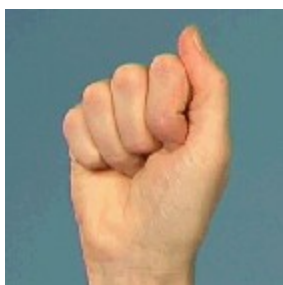
6. Böj knäna, knip ihop skinkorna och lyft upp baken.

Upprepa 2 x 10-15 gånger.



Päiväys 29.1.2022  
Versio 2  
Laatija N. Joukainen  
Hyväks Stefan Anderson  
yjä

## Övningar sittandes:



1. Sträck ut och knyt ihop händerna i snabb takt.

Upprepa 2 x 25 gånger.

2. Sträck ut och böj vaderna i snabb takt.

Upprepa 2 x 25 gånger



3. Böj och sträck ut armbågarna

Upprepa 3 x 10-15 gånger



4. Böj vristerna uppåt och sträck ut knä.  
Håll i ca 5 sek. och släpp sen sakta foten ner i golvet..

Upprepa 2 x 10-20 gånger.



5. Lyft upp handen mot taket

Upprepa 3 x 10-15 gånger



6. Lyft fötterna turvis med benet böjt

