

Dagsplan: øvelses- og mobiliseringsplan

Patienten deltager efter evne. Henvisning sendes til Ergo/Fys indenfor 48 timer.

Patient navn _____

Hver øvelse udføres 5 gange.

1. Hånd til pande og langs siden med håndfladen nedad.



2. Fodledsfleksion.



3. Fodledsextension.



4. Dreje nakken hø. / ve.



9. Knytte/strække fingre.



10. Sengecykel.



HUSK: Dokumenteres på observationsskemaet. Øvelser x 2 dgl. Cykel minimum x 1 dgl. – oftest eftermiddag/ aften.

- Hovedgærde eleveret over min. 30 grader, ved sideleje, brug antitrendelenburg.
- Vending hver 2.-3. time.
- Mobilisering til stol/stolefunktion i seng x 2 dagligt.

Så vidt det er muligt, fast støtte under fødderne. Fys udleverer blå packs ved behov.