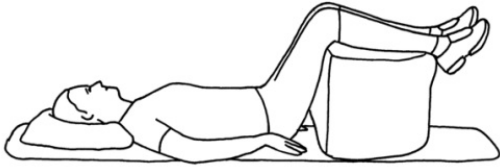


Det är viktigt att du rör på dig i ditt dagliga liv. Undvik att bli sängliggande. Kombinera rörelser, promenader och vila i lagom dos. Om någon övning ökar besvären så vänta med att göra den.



1. Förslag på viloställning

Att vila med en kudde eller stol under benen kan kännas bra.



2. Förslag på viloställning

Ligg på mage. Vrid huvudet till den ena sidan och placera armarna längs sidorna eller ovanför huvudet. Ta några djupa andetag och försök att slappna av helt i rygg- och sätesmusklerna.



3. Bålaktivering

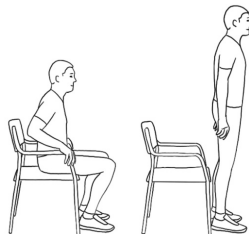
Ligg på rygg med böjda ben. Aktivera den nedre och djupaste delen av magmusklerna genom att försöka dra in naveln samtidigt som du andas normalt.



4. Att ta sig upp ur sängen

Aktivera magmusklerna.

Böj benen och vänd över på sidan. För benen ut mot sängkanten. Skjut ifrån dig med armen samtidigt som du för benen utanför sängkanten och sätter dig upp.



5. Uppresning och nedsittning

Sitt på en stol och placera fötterna nära dig. Luta dig framåt och res dig upp genom att trycka ifrån med benen. Ta hjälp av armarna om du behöver.