

# Flex and Stretch

Jayne Talintyre - Occupational Health Physiotherapist



# Introduktion

Flex and Stretch är rörlighetsövningar med syfte att:

- Öka blodcirkulationen
- Förbättra din hållning
- Bidra till avlastning

De kan utföras hemma eller på jobbet.

Dessa övningar bör göras dagligen, i början av ett skift, när du roterar och efter raster.



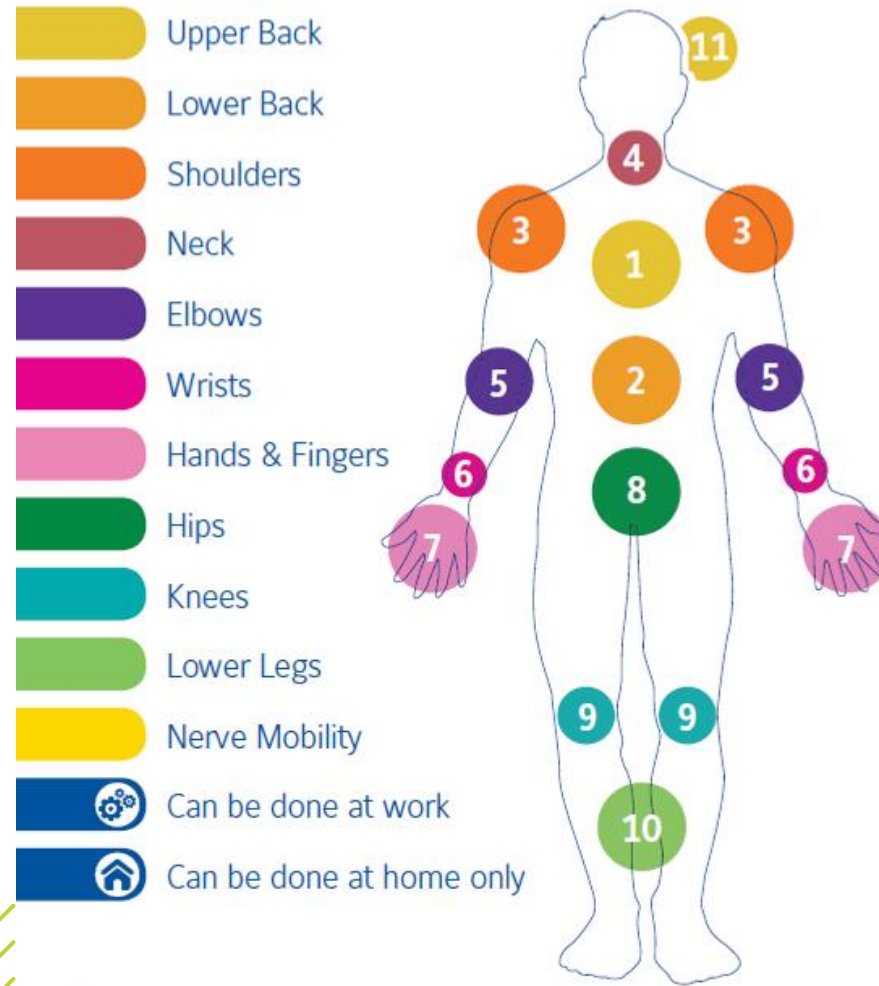
Övning på arbetet



Hemövning



# Översikt



# Övning 1

Ryggens övre del & axlar



Knäpp händerna, handflatan  
uppåt.

Lyft armarna rakt över huvudet,  
sträck ut ryggen och axlarna.

Back

Shoulders

Elbows

Wrists

Hands



## Övning 2

Ryggens övre del & axlar



Knäpp händerna, handflatan uppåt.

Lyft armarna rakt ovanför huvudet

Luta kroppen åt en sida och därefter den andra sidan.

Shoulders

Neck

Elbows

Wrists

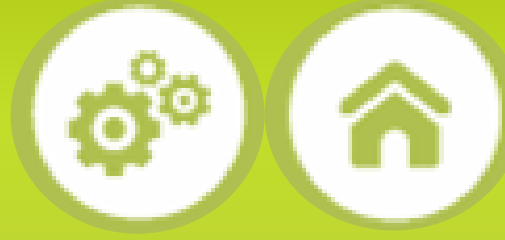
Hands

ADIANT



# Övning 3

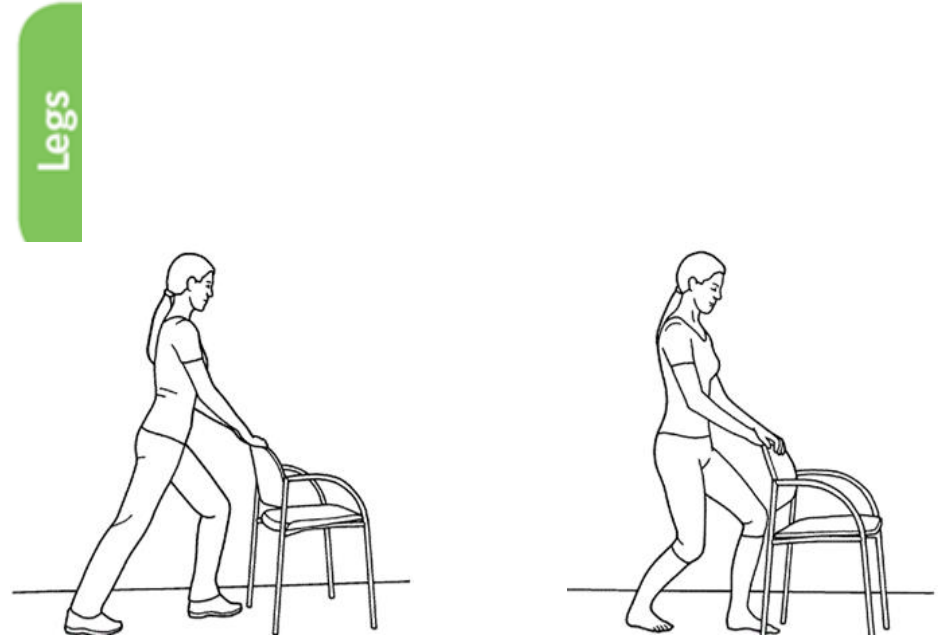
## Vaderna



Stå i gångstående position (ett ben framför den andra).

Böj det främre benet

Det bakre benet kan vara rakt eller böjt.



# Övning 4

Lårets framsida

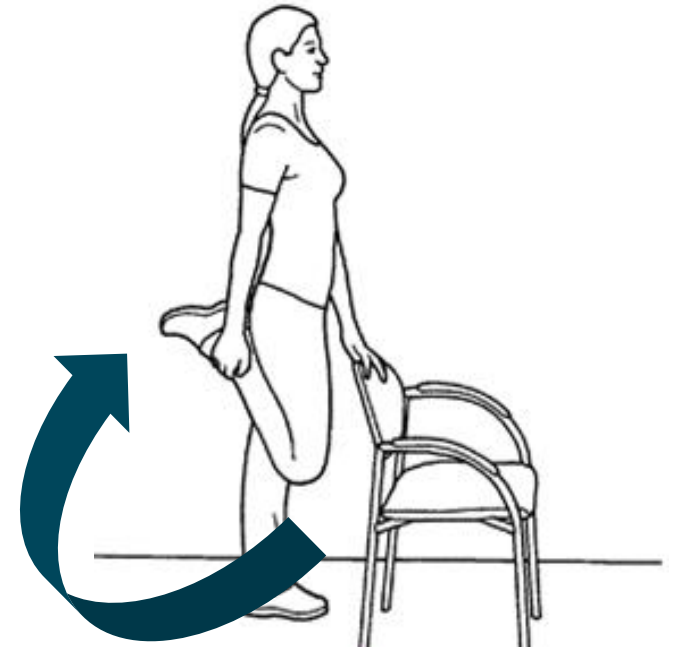


Stå på ett ben, få stöd från en stol eller liknande med en hand.

Böj knäet och lyft foten upp mot rumpan.

Hips

Knees



# Övning 5

## Ryggen



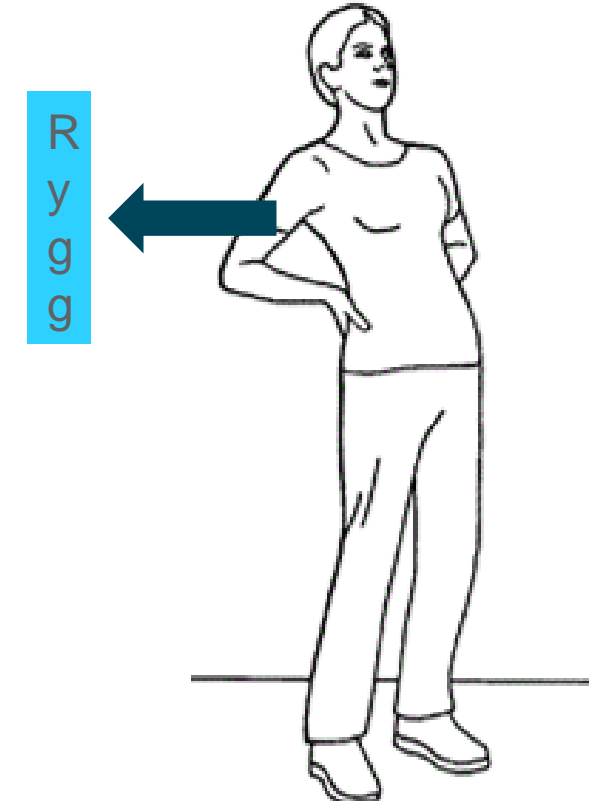
Stående med fötterna axelbrett.

Händerna placeras i rygglutet.

Luta dig bakåt och titta upp i taket.

Håll positionen i några sekunder.

Upprepa.





# Övning 6

## Nacken

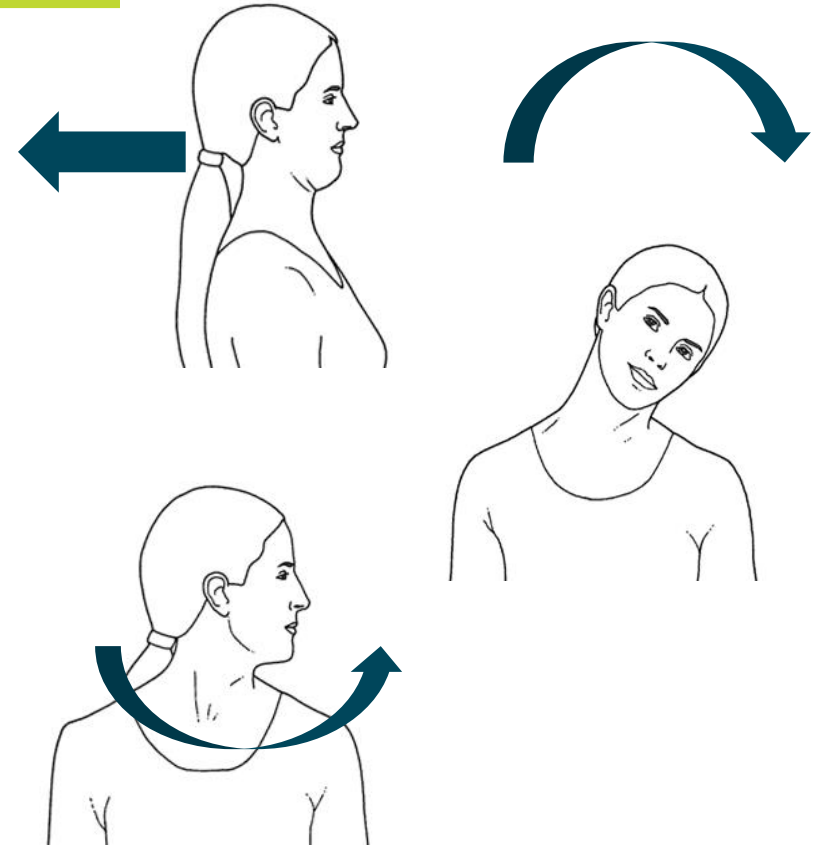


ADIANT

1. Tryck hakan inåt. Känn att det sträcker i nacken och i övre delen av ryggen.

2. Titta rakt fram. Böj huvudet åt sidan genom att ta vänster öra till vänster axel. Upprepa till höger sida.

3. Vrid huvudet och titta långt ut över höger axel. Upprepa till vänster sida..



# Övning 7

## Baksida axel



Lyft armen över kroppen och dra armen försiktigt över bröstet med motsatt hand.

Släpp sakta tillbaka.

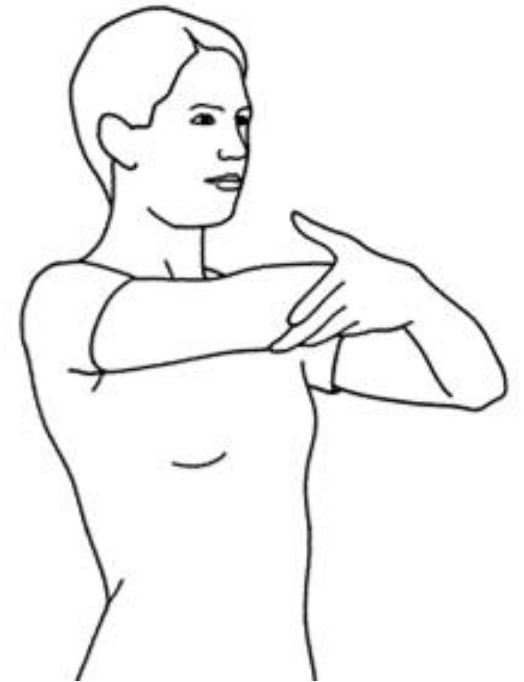
Back

Shoulders

Elbows

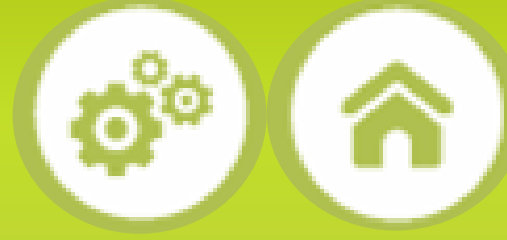
Wrists

Hands



# Övning 8

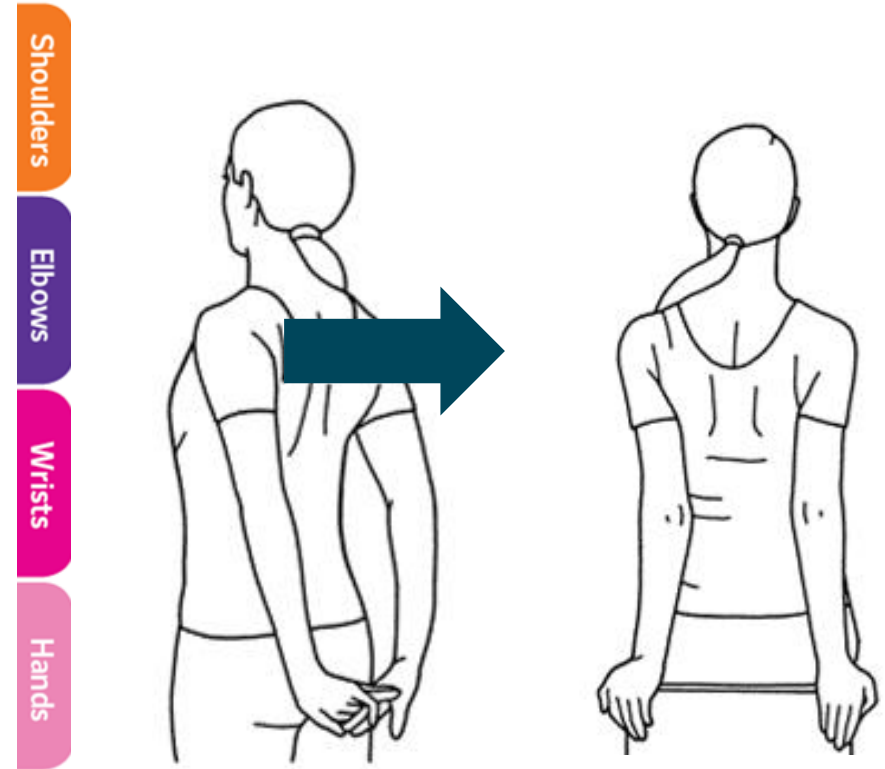
## Bröstets framsida



Håll ihop händerna bakom ryggen

Dra ihop skulderbladen och sträck armarna bakåt.

Andas in och känn att det sträcker framför bröstkorgen.



## Övning 9

### Framsida axel



Stå intill en vägg eller en hylla. Lyft armen till axelhöjd

Vila hand mot väggen. Vrid kroppen åt motsatt sida och känna hur det sträcker på axelns framsida.

Back

Shoulders

Elbows

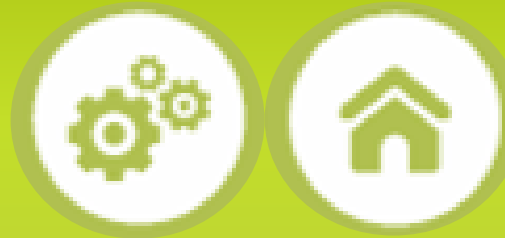
Wrists

Hands



# Övning 10

## Skulderpartiet



Lyft armarna framåt, knäpp händerna.

Sträck ut mellan skulderbladen.

Back

Shoulders

Elbows

Wrists

Hands



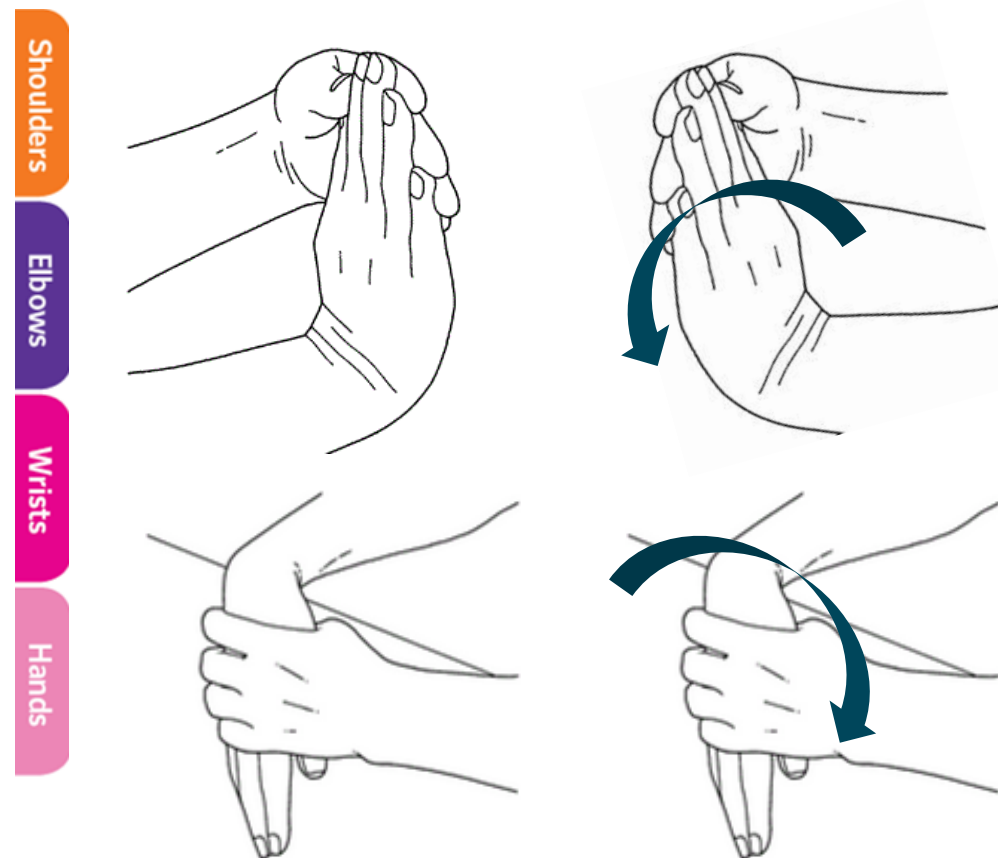
# Övning 11

## Underarm & armbåge



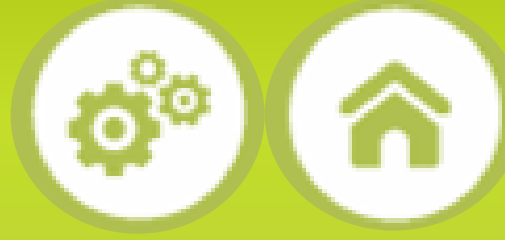
Sträck armen, rak armbåge. Lyft upp hand och fingrar. Vrid underarmen så att du känner att det sträcker i underarmen.

Växla genom att böja ner hand och fingrar. Vrid i underarmen för att komma åt olika delar av musklerna i underarmen.



# Övning 12

## Hand & handled



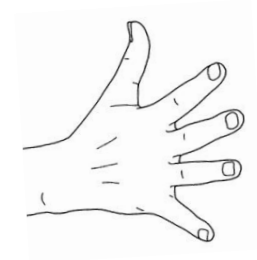
Håll om handleden.

Knyt handen och sträck sedan alla fingrar. Upprepa.

Elbows

Wrists

Hands



# Övning 13

## Rygg

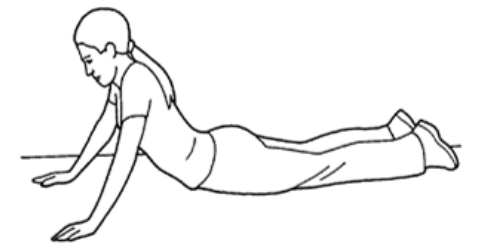


Viloställning för ryggen. Ligg en stund på magen. Slappna av.

Sätt i armbågarna och lyft upp kroppen. Vila positionen en stund. Håll och andas ut

Sätt i händerna i golvet under dina axlar. Sträck armbågarna och lyft bröstet från golvet. Andas ut. Upprepa.

Back  
Back





# Övning 14

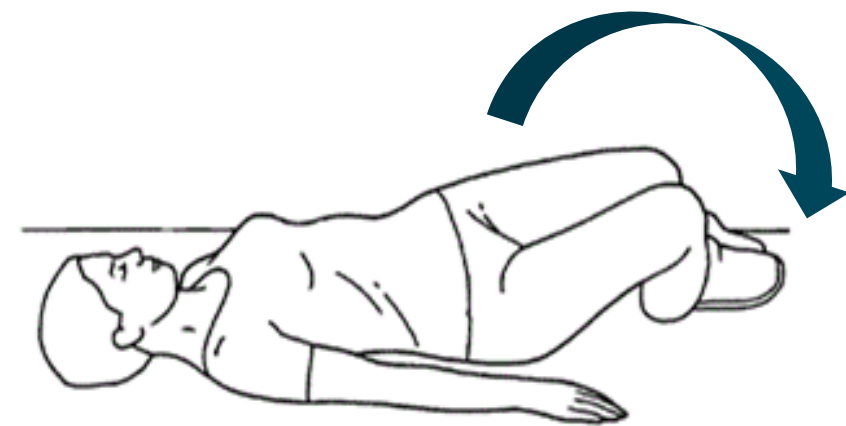
## Rygg



Ligg på rygg, böjda knän, fötterna i golvet.

Fäll benen från sida till sida.

Låt axlarna ligga i golvet så att du känner en vridning i ryggen.



# Fysisk aktivitet och rörelser kan vara en del i det dagliga arbetet. Fördelar med rörelser är:

Förbättra rörlighet och styrka

Minskar risken för skada genom att förbereda muskler för arbete

Förbättra din prestation genom att ge syre och energi till dina muskler

Främjar bra hållning och möjliggör effektivare arbete

Ökar blodcirkulationen i kroppen

Minskar stress och ångest

**Always consult your GP or physiotherapist before starting any new exercise programme. If in doubt seek medical advice first.**



# Tack

