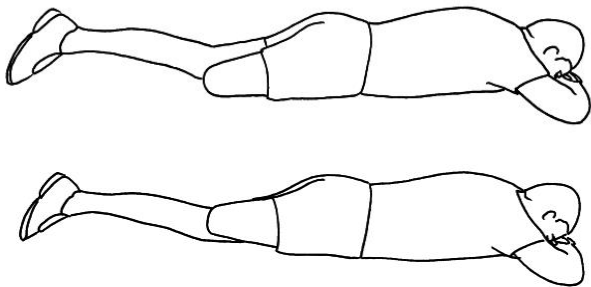
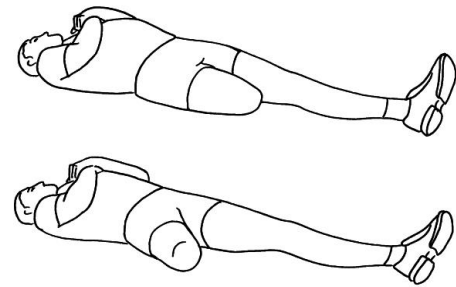
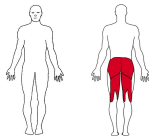


utarbeidet av Ort/kir ved SiV 2017



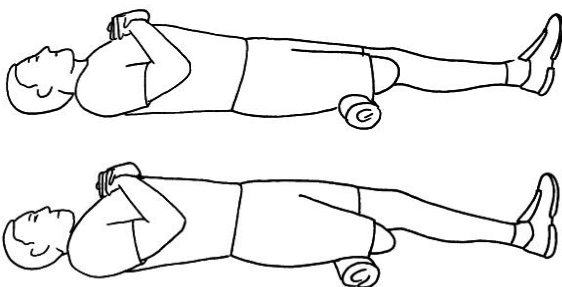
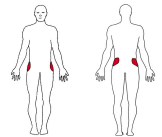
1. Mageliggende ettbens hoftestrekk

Ligg på magen.
hvis du orker løft opp stumpen mot taket og ned igjen.
Kjenn etter at bevegelsen skjer i selve hoftelrådet.



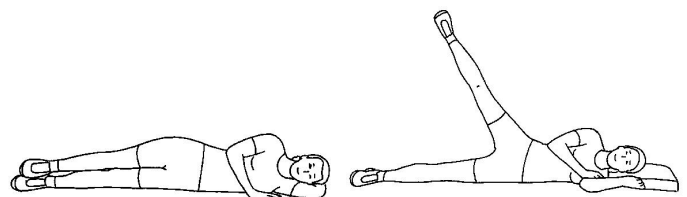
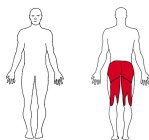
2. Ryggliggende utoverføring hofte

Ligg på ryggen. La stumpen skli langs underlaget ut til siden og tilbake igjen. Ha fokus på at bevegelsen skjer i hoftelrådet.



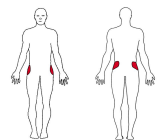
3. Seteløft m/ sammenrullet håndkle

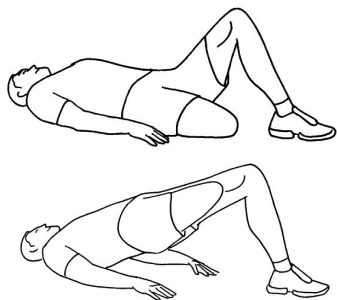
Ligg på ryggen. Løft opp setet, hold en stund før setet senkes rolig ned igjen.



4. Sideliggende abduksjon hofte 2

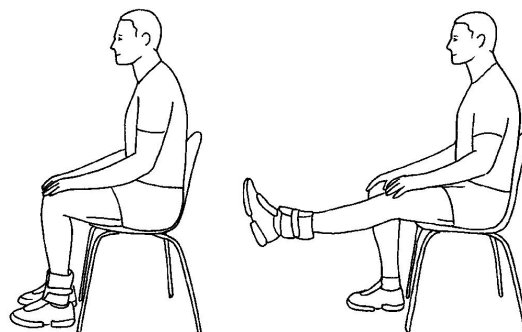
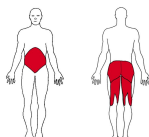
Ligg på siden på en matte og legg den ene armen din under hodet. Løft det øverste benet strakt opp mot taket og senk rolig ned igjen.





5. Seteløft 2

Løft bekkenet/setet opp fra madrassen. Hold stillingen litt før du senker rolig ned igjen. Ha fokus på å holde bekkenet rett under bevegelsen.



6. Sittende knestrek på sengekant / rullestol - begge ben

Sitt på en stol med rett rygg. Strekk ut hvert kne annenhver gang.

