

Hvat kanst tú gera?

- Skift støðu í songini — øll rørsla er góð.
- Avmarka tíðina tú liggur. Set teg heldur upp í ein stól ella í songina.
- Kom úr songini so ofta sum gjørligt. Far sjálvur eftir onkrum at drekka, gang út at vesið o.s.fr.
- Gang ein túr. Tú kanst ganga á stovuni, á gongini, gang ein túr saman við tínum avvarandi ella gang trappurnar.
- Ístaðin fyri eitt blómutyssi, kanst tú ynskja tær ein fetteljara, so kanst tú halda eyga við hvussu langt tú hevur gingið.



Landssjúkrahúsið

tel 304500, [www.lsh.fo](http://www.lsh.fo)



Landssjúkrahúsið



Venjingar  
Til innlagdar sjúklingar

## Kokulyft

Set fótunarnar í og lyft afturpartin upp 10 ferðir.

---

---



## Reisa og seta seg

Sitandi á songarstokki ella á stóli. Reis teg upp og set teg niður 10 ferðir.

---

---



## Armar upp um høvd

Sitandi á songarstokki ella í song. Lyft báðar armar upp um høvd 10 ferðir.

---

---



## Upp á tá

Kom upp á tá og niður á hæl 10 ferðir.

---

---

