



Eitt kokubelti kann lætta um og hjálpa tær, tá tú stendur og gongur. Hetta kann nýtast eftir tøvri.

8



Vøddamýking kann hjálpa uppá eyamar vøddar og linna pínuna. Tú kanst mýkja teg sjálvan, rygg og lendar, við einum bólti. Stilla teg við ein vegg, so bólturin mýkir teir eymu vøddarnar.



Landssjúkrahúsið

Venjing í viðgongutíð

Hjálpartól

Venjingar og góð ráð til kvinnur við kokupínu, ið eru við barn

Hesin faldarin er til allar kvinnur, ið eru við barn, tó ikki tær, ið hava fingið annað at vita frá ljósmóðir ella lækna.

Um ein venjing gevur tær meira pínu, kanst tú royna at gera hana færri ferðir ella lata vera við at gera hana, næstu ferð tú venur.

Ein keðiligur kropsburður kann gera tína kokupínu verri. Ein upprættur kropsburður kann minka um kokupínuna. Rætta teg upp, flyt høkuna eitt vet inn.

Hugsa um hesa venjing fleiri ferðir dagliga, eisini tá tú situr.



Tú kanst liggja á einum silkilaki ella einum glíðistykki um náttina. Hetta kann hjálpa tær at venda tær um náttina.

2



7



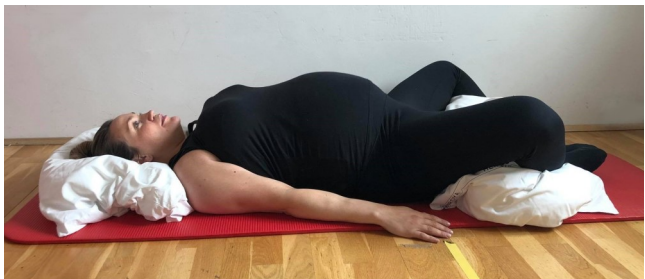
Fleiri kvinnur hava gleði av at nýta ein ísosa á økið við pínu. Minnst bert til at leggja klæði ímillum ís og húðina. Tú kanst nýta ísosa fleiri ferðir dagliga, 20 min hvørjaferð.

Hvílistøður



6

Koddar kunnu vera góðir at nýta, tá tú hvílur teg, so tú betur fært slappa av. Her eru nøkur dømir uppá góðar hvíldarstøður.



Rørsluvenjingar

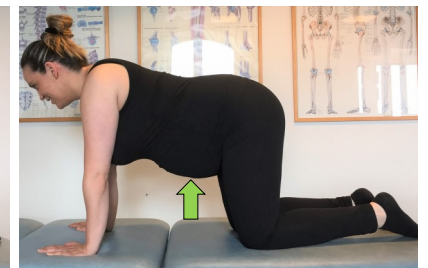


Statt á øllum fýra. Boyggj og sveija í rygginum. Ger 5-10 endurtøkur.



Statt á øllum fýra. Boyggj knøini. Vríggja afturpartin frá síðu til síðu. Ger venjingina í ½ til 1 minutt.

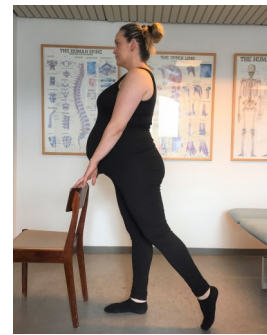
3



Statt á øllum fýra. Stiðja lendaryggin við at hála nalvan upp til ryggin. Halt støðuna í 5 sek, meðan tú andar vanliga. Ger 5 endurtøkur.



Statt á øllum fýra. Hála nalvan inn til rygginn. Lyft aðruhvörja ferð mótsatta arm og bein vatnrætt. Ger venjingina 5-10 ferðir. Um þínar gerst verri, ella um tú ikki færst hildið jafnvágina, lat so vera við at lyfta armar og bein frá undirlagnum.



Statt við eitt borð. Hála nalvan inn til rygginn. Førr annað beini aftur og spenn afturpartin. Tú kanst lyfta aftara fótin 1-2 cm frá gólvinum. Ger venjingina við hinum beininum eisini. Ger venjingina 5-10 ferðir fyri hvørt bein bein.

Tamban



Statt ella sit við øðrum beininum strektum fram. Lena teg inn yvir beinið við røttum ryggi. Strekkið skal kennast aftan á lærinum. Halt strekkið í 15-30 sek. Endurtak við mótsatta beininum.

4



Sit á einum stóli. Lyft annað knæ og før mótsatta alboga til knæið. Endurtak venjingina aðruhvörja ferð til hæguru og vinstru 20 ferðir. Gev gætur! Tað er ikki neyðugt at knæ og albogi nerta við hvønn annan.

5



Stilla teg við fótunum við javnari frástøðu og lætt boygdum knøum. Svinga armarnar aftur og fram. Tú kanst hyggja eftir aftara arminum. Ger venjingina í 1-2 minuttir.



Set teg á ein stól. Krossa annað bein yvir hitt. Lena teg fram yvir beinið við strektum ryggi. Strekkið kennist á uttari síðuni av bakendanum. Halt strekkið í 15-30 sek. Endurtak við hinum beininum.