

Aktiviteter och övningar CI-terapi ben fysioterapi

Övning	Svårighetsgrad
Cykling	Hastighet och belastning
Trampmaskin	Hastighet och/eller belastning
Benpress	Antal gånger och/eller belastning
Tåhävning i benpress	Antal gånger och/eller belastning
Dorsalflexion fotled	Antal gånger och/eller belastning – manuellt motstånd, viktmanuschett
Dragapparat – höftflexion	Antal gånger och/eller belastning
Dragapparat – höftabduktion	Antal gånger och/eller belastning
Dragapparat – höftextension	Antal gånger och/eller belastning
Dragapparat – höftadduktion	Antal gånger och/eller belastning
Dragapparat – gå mot motstånd - framåt, bakåt, sidled	Tid och/eller belastning
Flexion – hela benet	Antal gånger och/eller belastning
Extension – hela benet	Antal gånger och/eller belastning
Ribbstol – lyfta fot mot ribba	Höjd, mönster och snabbhet
Pall – lyfta fot upp på pall	Höjd, mönster, snabbhet, antal
Pall – kliva upp, gå ner – framåt, bakåt, rakt, sidled	Höjd, mönster, snabbhet, antal
Uppresning från sittande till stående med hindrande skena	Antal, sitthöjd, underlag
Treax-pads	Belasta påverkad sida
Gå över hinder	Höjd, svårighetsgrad, antal

Aktiviteter och övningar CI-terapi ben fysioterapi

Övning	Svårighetsgrad
Barr – stå på ett ben	
Barr – del av gångmönster	
Barr – gå framåt, bakåt, sidled, stegkombinationer	
Barr – hoppa på ett ben	
Utfallsteg	
Gång med hindrande skena	
Gångmönster mot spegel	
Gångband	
Springa	
Sparka boll	
Gå i trappa	
Bollspel	
Wii-spel	