



Gå i trapp

Energibesparende råd og tips i hverdagen

Å gå oppover i trapp kan være tungt fordi man arbeider mot tyngraften. I tillegg har man ofte noe man skal bære på.

Det kan derfor være hensiktsmessig å tenke over følgende:

(Ikke alle punktene gjelder for alle, du kan derfor alene eller sammen med ergoterapeuten sette kryss ved det som er mest aktuelt for deg)

Planlegg aktiviteten:

- Planlegg slik at du har god tid og mulighet til å ta små pustepauser underveis.
- Dersom du skal opp mange etasjer, ta gjerne medisiner før start.

Tempo:

- Gå i et moderat tempo og ta småpauser underveis istedenfor å skynde deg, være utslitt og trenge en lang pause på toppen av trappen.
- Ved pauser – finn en god hvilestilling, støtt deg gjerne til rekkverket.

Pusteteknikk:

- Husk å puste mens du går i trappa.
- Husk å ”puste med magen”.
- Pust ut, og bruk leppepust, ved den tyngste delen av trappegangen.
-

Arbeidsstillinger og tilrettelegging av fysiske omgivelser:

- Gå med rett overkropp, slik at lungene får optimale arbeidsforhold.
- Benytt deg av rekkverket når du går.
- Ha gjerne en stol stående på mellomavsatsen som du kan hvile på.
- Bærer du varer, fordel dem jevnt i poser i begge armer eller bruk aller helst ryggsekk.

