

Styrke och balans

– programmet för att förebygga fall

Medelsvårt
program

Programmet bygger på OTAGO-träningsprogrammet (Campbell & Robertson 2003), som har visat sig vara effektivt när det gäller att förebygga fall.

- Gör övningarna tre gånger i veckan.
- Börja med att göra en serie på 10 upprepningar av varje rörelse. Ta en paus och upprepa samma rörelseserie 1–2 gånger till. Om du inte har vristvikter, kan du göra viktrörelserna med hjälp av ett träningsgummiband.
- Om du använder stöd under övningarna, se till att stödet är tillräckligt stadigt och hålls ordentligt på plats. I takt med att du gör framsteg är det bra att fortfarande ha stödet nära till hands, men använd det mer sällan.
- Värm upp lätt innan du börjar träna. Du kan ta en kort promenad eller till exempel marschera sittande eller stående på stället i några minuter.

Sträckning av knät

- Fäst vikten med kardborreband runt vristen. Sitt med ryggen rak och ordentligt stödd mot stolens ryggstöd.
- Sträck ut knät helt rakt och sänk foten långsamt igen.
- Flytta över vikten till det andra benet och gör samma övning.

Alternativt kan du göra en ögla av träningsgummibandet och placera ögla runt vristen och stolsbenet. Gummibandet ger rörelsen motstånd när du sträcker på knät.

Upprepa
10 gånger.
Ta en paus och
upprepa rörelsen
1–2 gånger.



Böjning av knät

- Fäst vikten med kardborreband runt vristen. Stå med god hållning, rak i ryggen, blicken framåt. Ta stöd med händerna till exempel mot ryggstödet på en stadig stol eller mot ett bord.
- Böj knät och lyft hälen bakåt och uppåt mot baken. Sänk foten långsamt.
- Flytta över vikten med kardborreband till det andra benet och gör samma övning.

Alternativt kan du göra en ögla av träningsgummibandet och placera ögla runt vristen och benet på stolen eller bordet framför dig. Gummibandet ger rörelsen motstånd när du böjer knät.



Benlyft åt sidan

- Fäst vikten med kardborreband runt vristen. Stå med sidan mot ett stöd och håll i det med ena handen. Stå under hela rörelsen med god hållning och rak i ryggen, uta inte mot stödet.
- Håll benet du tränar helt rakt och lyft det åt sidan. Sänk benet långsamt.
- Flytta över vikten till det andra benet, vänd dig om och gör samma övning med det andra benet.

Alternativt kan du göra en ögla av träningsgummibandet och placera ögla runt båda vristerna. Gummibandet ger rörelsen motstånd när du lyfter benet åt sidan.



Tåhävningar

- Stå med god hållning, rak i ryggen, blicken framåt. Stå med fötterna lite isär.
- Gå upp på tå och ner igen.
- Upprepa 10 gånger. Ta en paus och upprepa rörelsen 1-2 gånger.



Knäböjningar

- Stå med god hållning, rak i ryggen, blicken framåt. Stå med fötterna lite isär. Lägg händerna på höfterna eller håll dem avslappnade bredvid kroppen.
- Luta överkroppen framåt, böj knäna och för rumpan bakåt som vid en stol. Se till att knäna och tårna pekar framåt och hälarna hålls i golvet under hela rörelsen.
- Res dig så du står upprätt igen.



Gå i sidled

- Stå med god hållning, rak i ryggen, blicken framåt. Lägg händerna på höfterna.
- Ta 10 steg i sidled åt höger och gå tillbaka genom att ta 10 steg i sidled åt vänster.

Ta en paus och upprepa rörelsen 1-2 gånger.



Gå som på linje

- Stå med god hållning, rak i ryggen, blicken framåt.
- Ta ett steg fram och placera den stigande fotens häl mot tårna på den stödjande foten – tänk dig att du går längs en linje.
- Ta 10 steg så här, vänd dig om och gå tillbaka på samma sätt.

Du kan balansera ställningen genom att hålla händerna på sidorna eller lätt stödja dig med ena handen mot en vägg eller ett bord.

Ta en paus och upprepa rörelsen 1–2 gånger.



Stå på ett ben

- Ställ dig nära ett stöd. Stå med god hållning, rak i ryggen, blicken framåt.
- Lyft ena foten från golvet och stå på ett ben.
- Försök stå i ställningen i 10 sekunder.
- Upprepa samma sak med det andra benet.

Ta en paus och upprepa rörelsen 1–2 gånger.

