

Styrke och balans

– programmet för att förebygga fall

Lätt
program

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

- Syftet med det här träningsprogrammet är att upprätthålla och förbättra balansen och muskelstyrkan i benen. Om du har haft akuta frakturer, diskutera med din läkare innan du börjar träna.
- Gör övningarna tre gånger i veckan.
- Börja med att göra en serie på 10 upprepnings av varje rörelse. Ta en paus och upprepa samma rörelse 10 gånger till om du orkar. Om du inte har vristvikter, kan du göra viktrörelserna med hjälp av ett träningsgummiband.
- Ha vid behov en kudde bakom ryggen när du gör övningar sittande.
- 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.
- Kontakta vid behov en fysioterapeut som har kunskap om att förebygga fall.
- 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 om du
orkar.



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 stadg 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.



Upprepa
10 gånger. Ta en
paus och upprepa
rörelsen om du
orkar.

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, luta 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.



Upprepa
10 gånger. Ta en
paus och upprepa
rörelsen om du
orkar.

Gå med vändningar

- Föreställ dig en väg formad som en åtta på golvet och gå längs den.
- Gå i din vanliga takt.

Du kan reglera hur krävande rörelsen är genom storleken på åtta: en mindre åtta är mer krävande för att hålla balansen än en stor åtta.



Ta en kort
paus och upprepa
åtta i den andra
riktningen.

Stå häls mot tå

- Ställ dig nära ett stöd. Stå med god hållning, rak i ryggen, blicken framåt.
- Placera fötterna efter varandra som om du står på en linje.
- Håll ställningen i 10 sekunder.
- Flytta nu den främre foten bakom den andra foten så att fötterna är efter varandra igen. Håll ställningen i 10 sekunder.



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.



Sitt ner och stå upp

- Sätt dig på en stol med fötterna stadigt i golvet.
- Luta dig framåt och res dig upp så att ryggen blir rak.
- Sätt dig ner igen långsamt och kontrollerat.

Försök göra
10 upprepningar.
Ta en paus och
upprepa
rörelsen.



Om du har svårt att komma upp från stolen kan du hjälpa lätt med händerna mot knäna.