



Välkommen



Balans i tillvaron

Rörelse = frihet att göra som vi vill

CECILIA JERTBORN, KLARALEVAFUNGGERA FYSIOTERAPI

*FLODA, PORTENS GYM, HÖGAVÄGEN

*BORÅS, GYMMIX TC – GETÄNGSVÄGEN

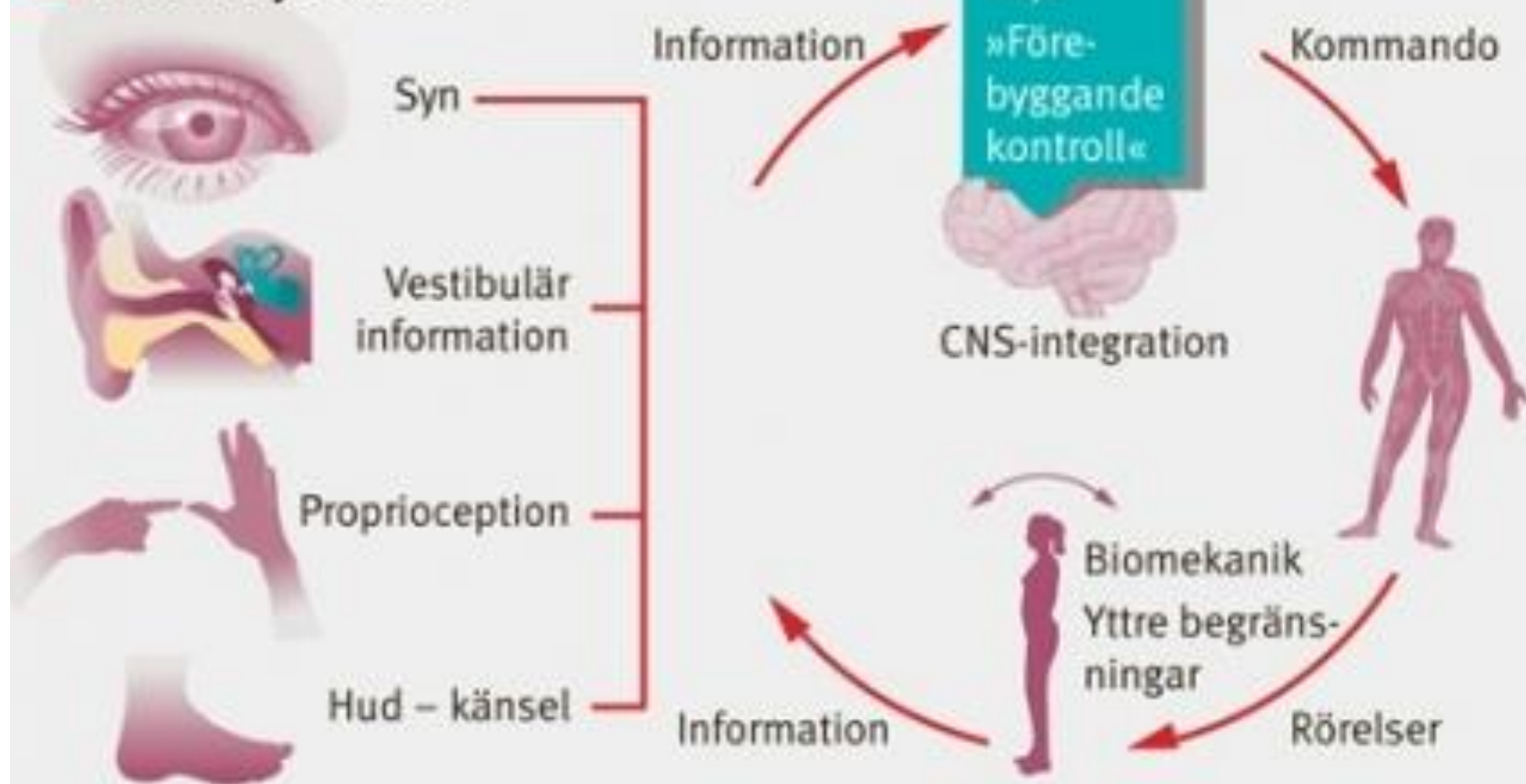
VAD ÄR BALANS

Syn, lukt, smak, hörsel och känsel – 5 sinnen för informera om omvärlden

Balanssinnet - vårt sjätte sinne, det talar om var vi befinner oss i förhållande till omgivningen och i förhållande till gravitationskraften på jordklotet.

- avgörande för att kunna stå och röra oss.
- ger ständigt informationer om vårt förhållande till gravitationskraften. Utan ett fungerande balanssinne skulle vår situation likna det en astronaut upplever i tyngdlöshet.
- samlar data om vår aktuella balans-situation

Balanssystemet



Balansen är av vital betydelse för ett fysiskt aktivt liv



Begreppet balans tolkas på olika sätt och det finns ingen enhetlig definition.

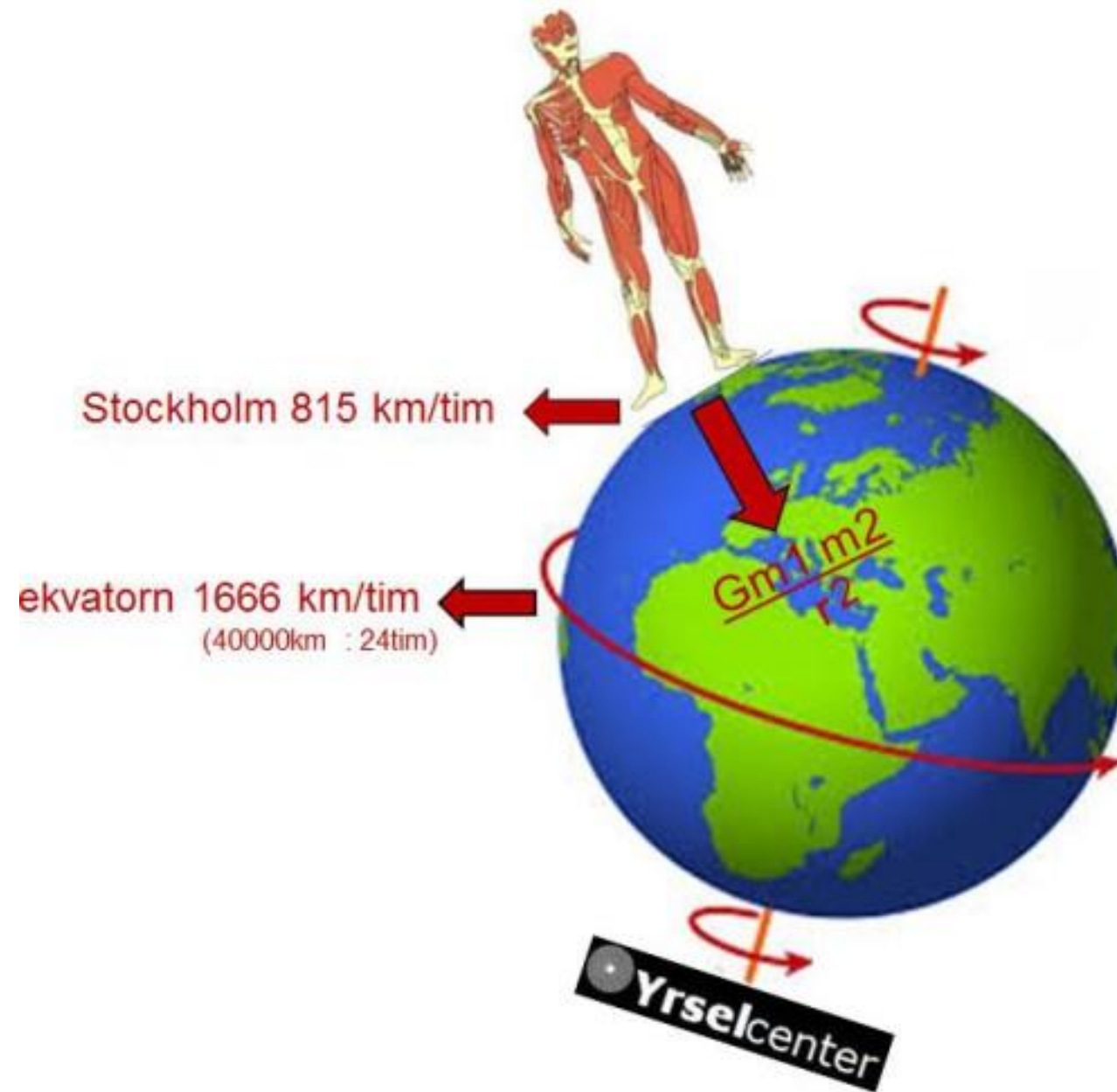
FUNKTIONELLT: balans indelas med utgångspunkt från om att bibehålla en position,

om att bibehålla positionen och samtidig göra en viljemässig rörelse

Om att bibehålla en position trots störningar från och i omgivningen.



Ett feedbacksystem – svarar på information. En interaktion mellan personen, handlingen och miljön. Ständigt



Balansen är av vital betydelse för ett Fysiskt aktivt liv

ENBENSTÅENDE

- Enbensstående : 30 sek. och säker plats, armrörelser tillåtna. Förstärk svårighet med att blunda ev. OBS: foten fri utan stöd av ståben.

- Dynamisk balans med höftrotation, ta stöd med motsatt hand och rotera i höfte med öppna ögon, stabilisera ståbenets höft. 30 sek.

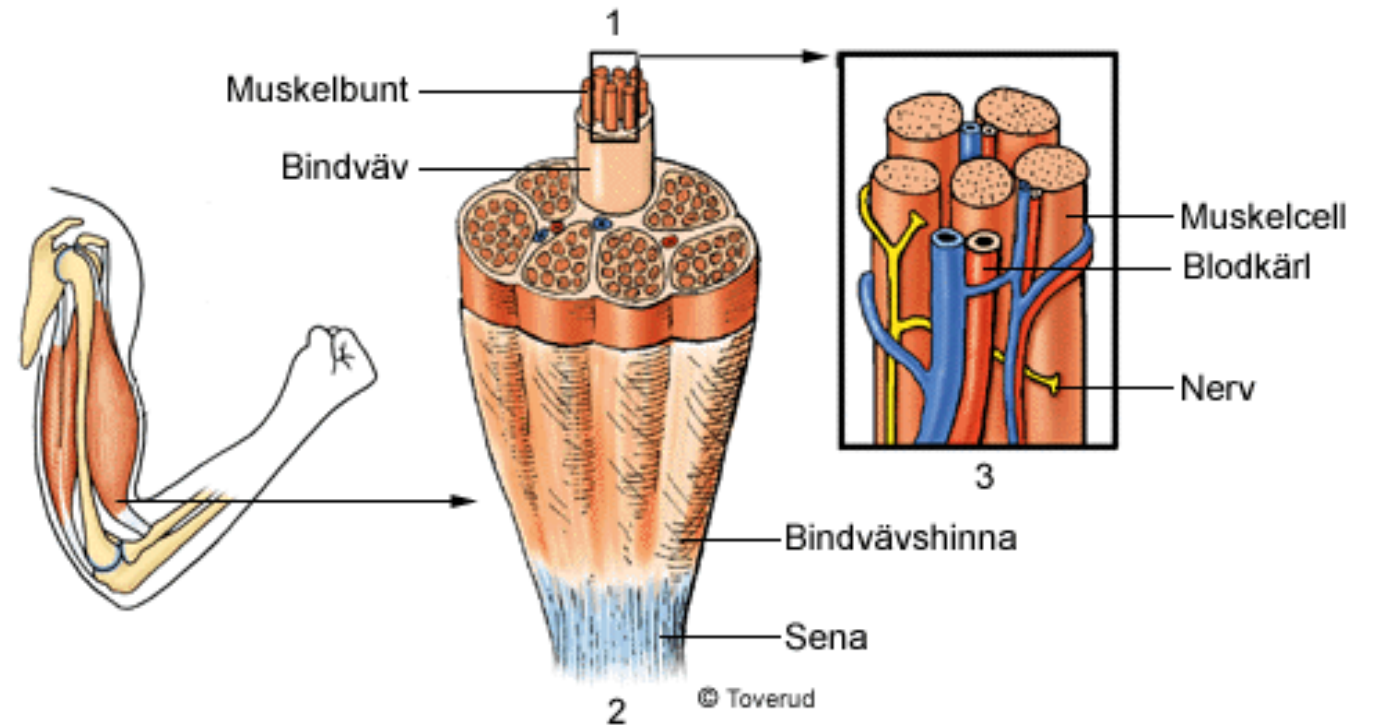


TANDEMSTÅENDE

- Stå med fötter i linje, testa både höger som vänster fram, 30 sek. per ben. Förstärk svårighet med att blunda ev.



Rörelse= ett från-till system



Motorik rörelse – frihet att göra som vi vill



Kroppen är byggd för rörelse.

All form av rörelse kan påverka din hälsa positivt

- Hjärnan: prestationsförmåga, problemlösning förbättras.
- Blodcirkulationen: transport av syre och näring och transport av avfall.
- Kroppens förmåga att ta hand om förhöjda blodfetter och stresshormoner, som till exempel adrenalin och kortisol.
- Sömnen blir bättre - Färre stresshormoner gör, i sin tur, att du mår bättre.

Stillasittande ökar risken för sjukdom

- Att du dör i förtid
- Hjärt-kärlsjukdomar, till exempel högt blodtryck, kärlkramp, hjärtinfarkt, stroke.
- Metabola sjukdomar, till exempel typ 2 diabetes och fetma
- Cancer, till exempel tjocktarmscancer och bröstcancer.
- Fall och benbrott, till exempel höftfraktur.
- Psykisk ohälsa, till exempel demens och depression

<https://youtube/3ryEj5Lz6go>

Carljan-MSB

Tester

Funktionell förmåga:

Chairstand 5 ggr, 30 sek,

TUG, 10 meter...

Skattningsskalor, hur upplever
vi saken...

Vad är det vi mäter ?

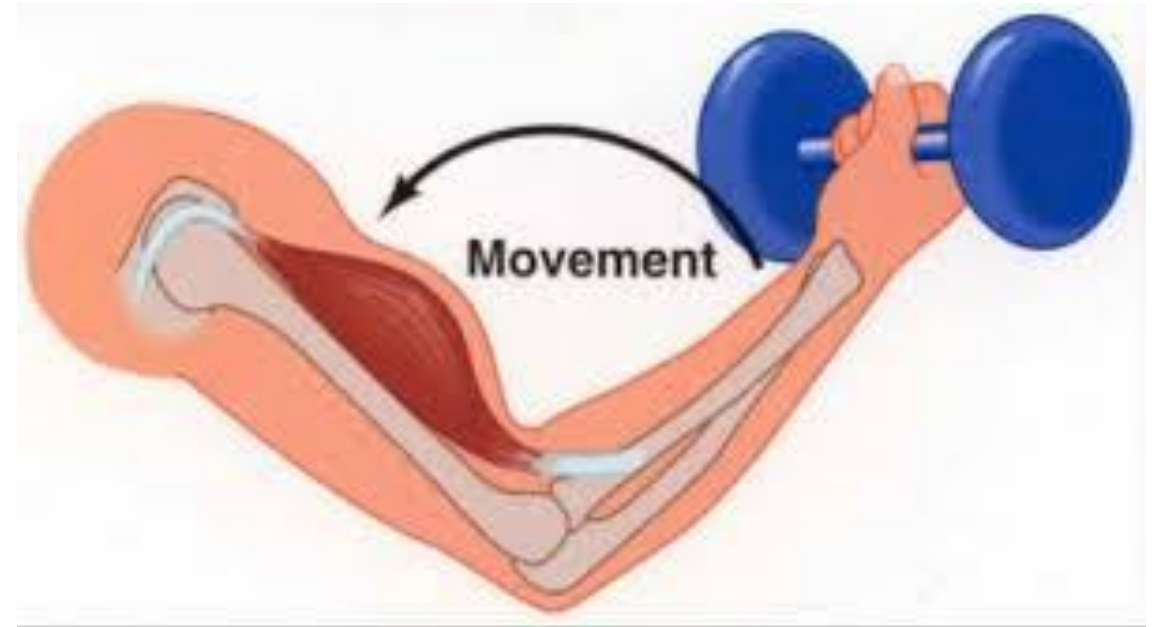


Motion

Rörelse

Drivkraft

hoppa
fungera
röra
stärka
kroppen
lyfta
puls
klättra
sova
andas
orka
springa
utforska
tänka
krypa
balansera
pressa
energi
börja
rotera
utmana
lagra



Balansera mera-kampanj den 2–8 oktober 3 teman: mat, motion och medicin.

Fallolyckor är den olyckstyp i Sverige som orsakar flest akutbesök,
inläggningar på sjukhus och flest dödsfall.
Det är också en av de olyckstyper som ökar snabbast.

Varje år faller cirka 70 000 personer så illa att de behöver uppsöka vården.

Drygt 1000 personer dör.

De allra flesta som faller är 60 år och äldre,
men sanningen är att alla kan falla.

<https://www.youtube.com/watch?v=Qm9T-Uedj-Q>

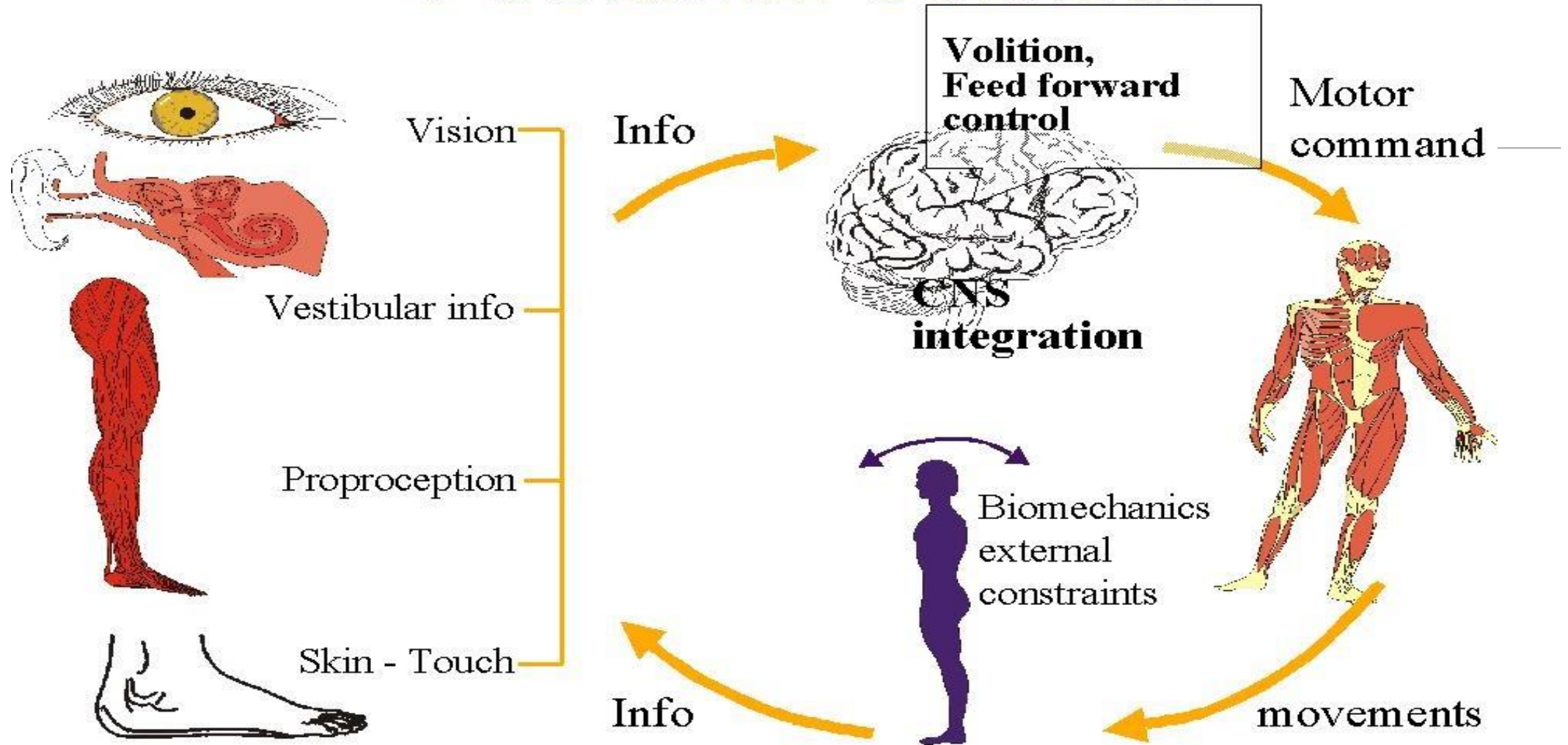


Balans

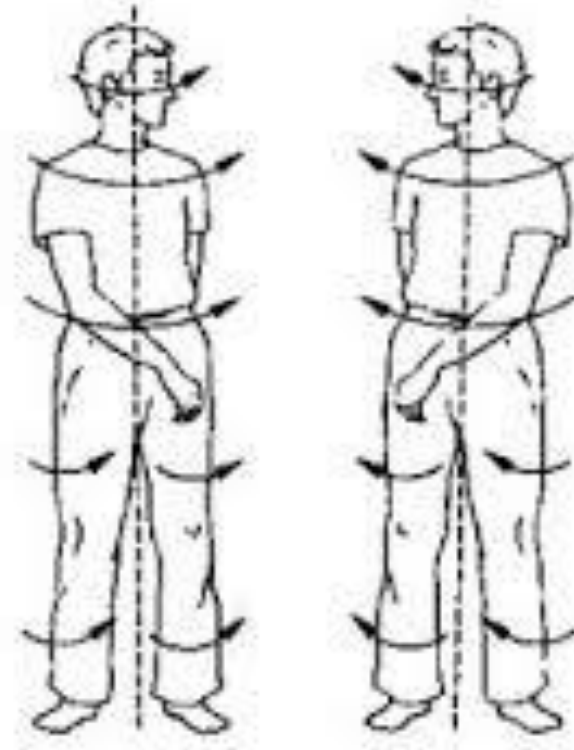
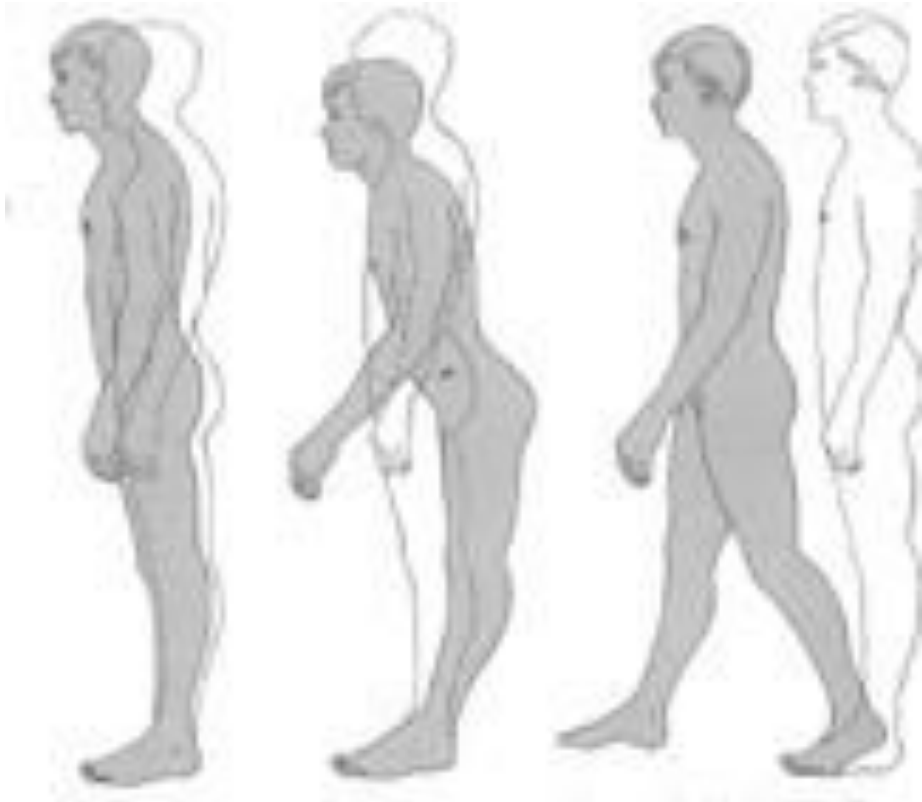
– ögonblickshandling under rådande förhållande



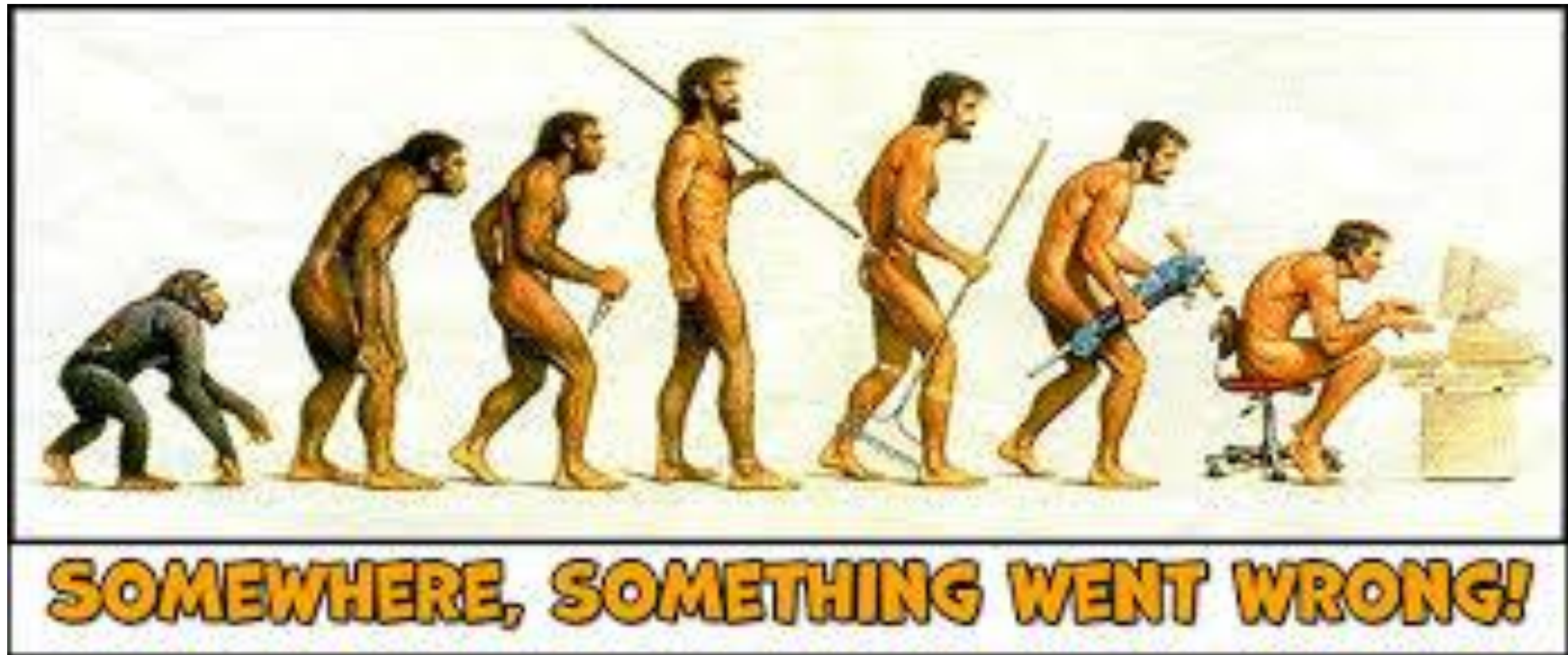
Postural control



Balansstrategier



Sammanfattning – Rörelse = motion
Livsviktigt – dagligt behov från cell till tå



Gången - hur går vi i egentligen?



<https://www.youtube.com/watch?v=uautvwtkAMA>

Barn

<https://www.youtube.com/watch?v=GnrVwWk2f9U>

Stroke

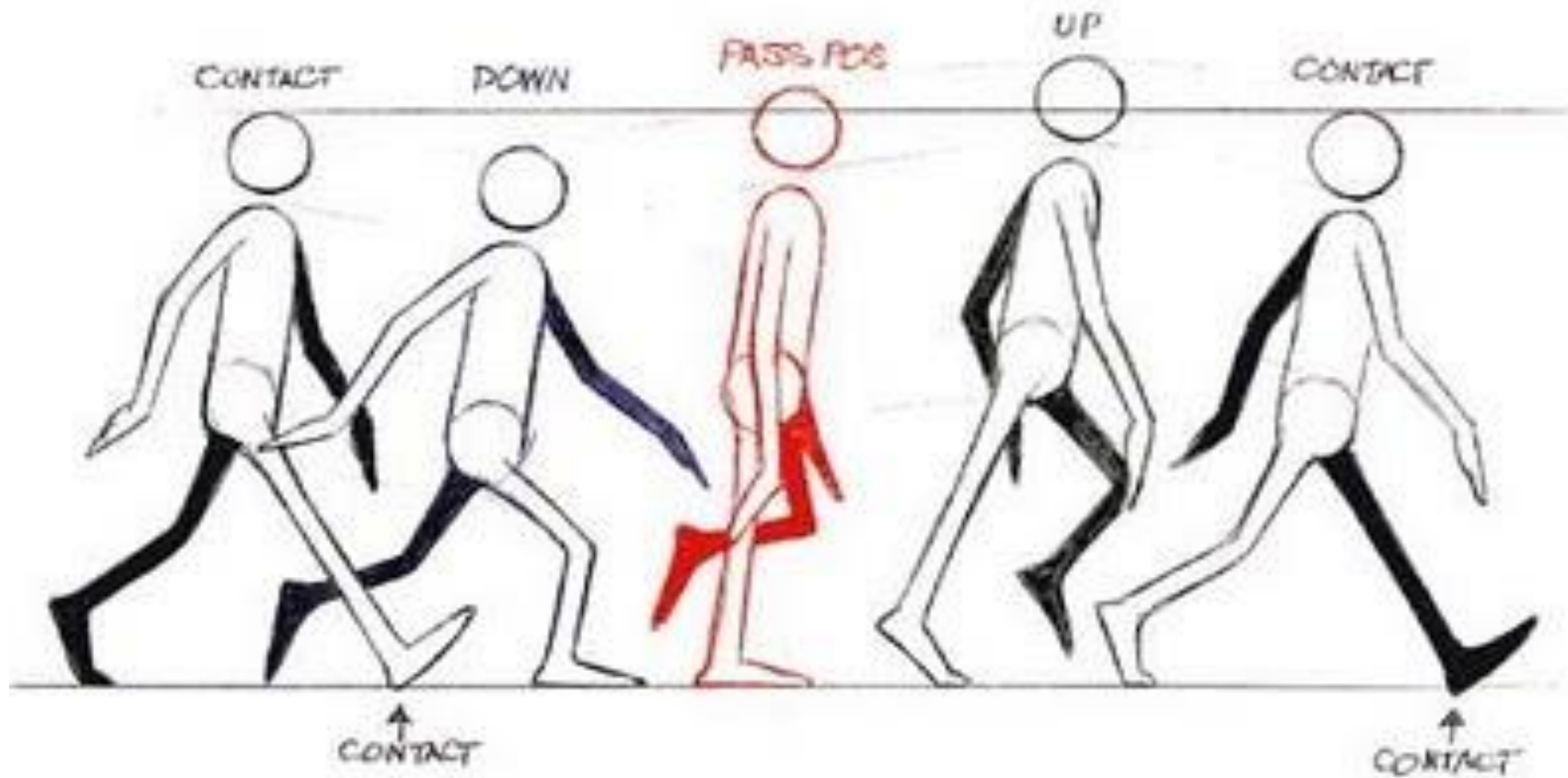
<https://www.youtube.com/watch?v=Uq39arJiHU0>

Tävling 30tal

<https://www.youtube.com/watch?v=keo3Xo2MWog>

gångtävling

Gång



Varför gå

Transport

Flykt

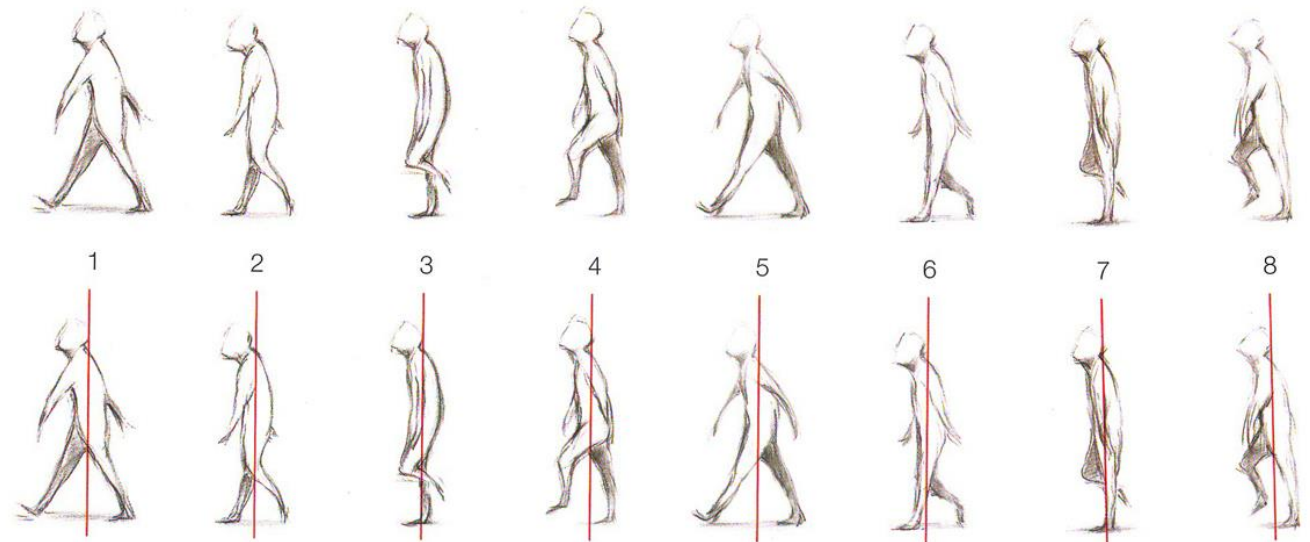
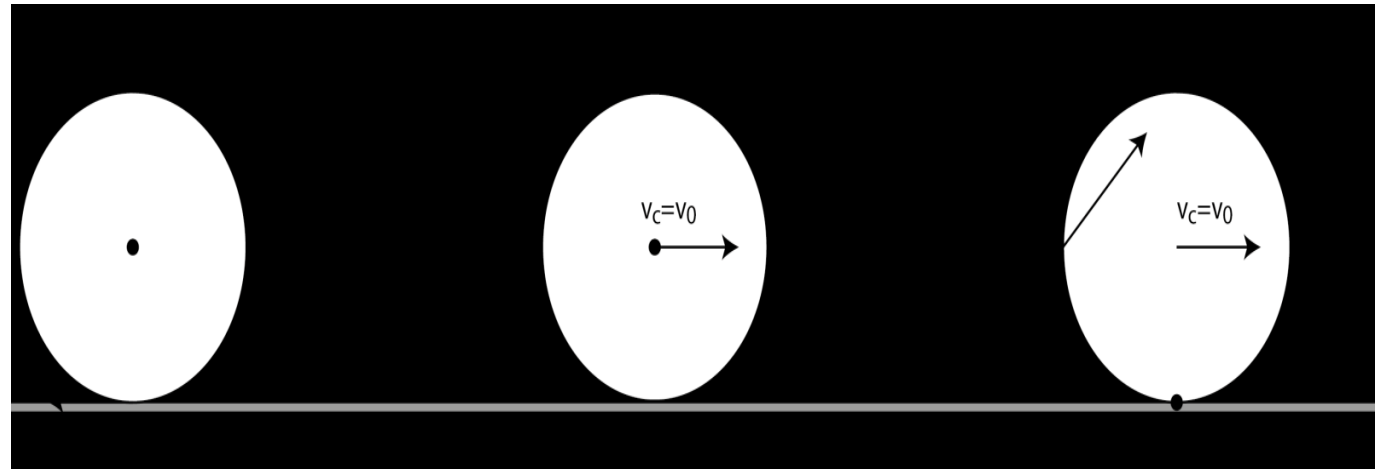
Mat

Miljöombyte

....

Idag promenerar nog alla jag möter i
jobbet...

ÖVERLEVNAD ÄN IDAG !



Gångsteget, där hälsättningen efterföljs av rullning på fotsulan finns enbart hos homo sapiens

Betydelse för gåfunktion



Rörelsefrihet i leder, styrka i muskler (driva-bromsa-balansera) Tyngdförskjutning

Drivmedel Vatten Miljö

Tester

6 minuters gång test

10 meter, 30 meter, 60 meter

Gångstil är personlig delvis...

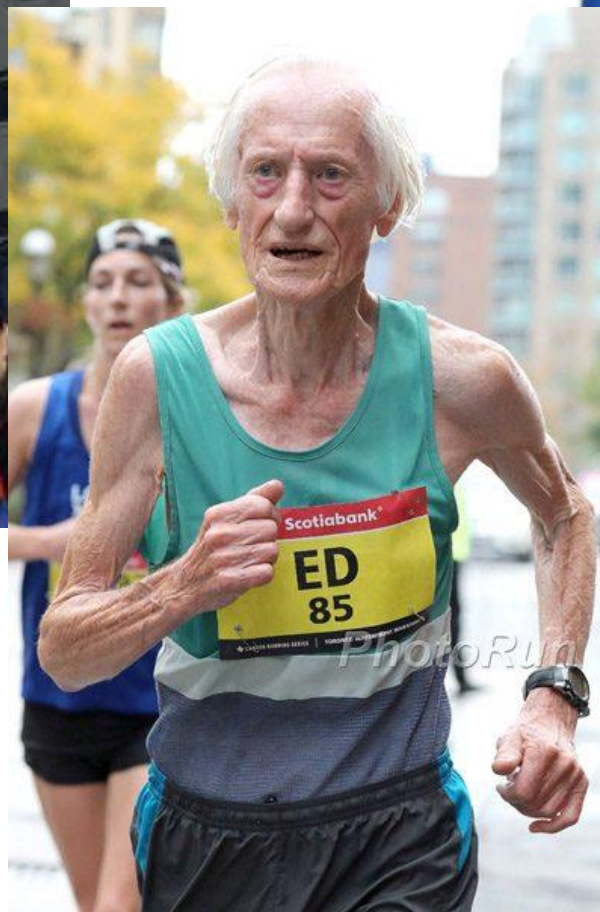


Gå teknik

<https://youtu.be/9Obj0krMZfE>

MOTIVATION





Det är aldrig för sent att börja träna och röra på sig. En 80-åring är lika träningsbar som en 30-åring. En 80-åring kan faktiskt öka sin kondition och muskelstyrka med mellan 50 och drygt 100 procent.

Rörelse är den som blir av – som även räknas

Fysisk träning

Konditionsträning

Måttlig Styrketräning

Måttlig Qi Gong och Tai Chi

Stor Kombination av konditions- och styrketräning Liten

Ledarledd träning Måttlig Träning på egen hand Obetydlig



Tackar för uppmärksamheten, Cecilia Jertborn, Klaralevafungera Fysioterapi

“Balance is something we do, not something we have..”

