

BALANSGÅNGEN BY MARINA



BALANSEN

Balans i livet är viktigt, bokstavligen talat. Balansförmågan är en ofta förbisedd funktion (i alla åldrar) och tyvärr så försämras balansen succesivt vid åldrande. Samtidigt som balansen försämras försämras även muskelmassa och muskelstyrka, en kombination som gör oss svaga och ostadiga. Denna ostadighet och svaghet påverkar givetvis på olika sätt, en viktig del är självständigheten.

Forskning har visat att det finns ett samband mellan balans och livslängd, vilket betyder att ju bättre balans vi har desto längre lever vi. Men en nedsatt balans och styrka har tyvärr en stark koppling till exempelvis fallolyckor, som mest drabbar personer över 65 år. Senaste rapporten från Socialstyrelsen 2022 visar att varje år faller cirka 100 000 personer, 65 år och äldre, så illa att de behöver besöka sjukvården. Cirka 2 000 äldre personer avlider varje år till följd av fallolycka, det är mer än 5 personer per dag. En indikation på ökad fallrisk är att inte kunna stå i tandem i 10 sekunder eller på ett ben i fem sekunder. Men träning av balans och styrka samt fysisk aktivitet har visat sig vara en väldigt effektiv åtgärd, inte bara för att minska risk för fallolyckor utan när det gäller många andra typer av tillstånd som kan leda till funktionsnedsättning och en ökad risk för att dö i förtid. Det finns såklart många andra faktorer som är av betydelse som exempelvis kost, läkemedel och miljön hemma men just träning har visat sig som mest effektivt att engagera sig i, något som generellt vi gör alldeles för lite av i vardagen.

PROMENADEN

Forskning har visat att träning ute i naturen är positivt och att det sociala sammanhanget är av stor betydelse för många, speciellt när det handlar om motivation. Samtidigt har det visat sig att en promenad är en aktivitet som många äldre personer uppger som en attraktiv aktivitet. En promenad är något som går att få in i vardagen, vilket att gå till ett gym eller annan träning kan vara svårt att få till. Det finns även ett samband mellan gånghastighet och fallrisk, om man går för sakta så har man en ökad risk för fall, vilket gör promenaden till något som man själv kan uppmärksamma.

Men som sagt, att få in aktivitet och träning i vardagen är inte helt enkelt, därför syftar denna balanspromenad till att inkludera all den kunskap som har genererats genom åren som visat sig vara effektivt, kortsiktigt och långsiktigt. Här kommer utevistelse, socialt sammanhang, information och kunskap, fysisk aktivitet och så förstås olika balansövningar (lite styrka också) in. Balansövningar ska vara utmanande och både statiska och dynamiska, vilket betyder både stilla och rörliga moment ska vägas in, och det ska inte kännas enkelt och lätt. En rekommendation som Världshälsoorganisationen, WHO har tagit fram är att vara fysiskt aktiv minst 150–300 minuter varje vecka, vilket gör det till ett att passande tillfälle att då få in balansträning samtidigt som man tar en promenad.

Den här balansgången är baserad på en cirka två kilometer lång sträcka på grusigt underlag. Det är cirka 250 meter mellan de olika övningarna, vilket ger en stunds återhämtning. Tänk på att desto ojämnare underlag desto mer utmanande blir det. En del övningar innehåller moment som att blunda och röra på huvudet och eftersom en del övningar är utmanande (vilket det ska vara) ska alla övningar alltid provas ut för att känna efter så att inte yrsel eller andra symtom uppstår. Alla övningar anpassas utifrån det balanstest som görs innan promenaden startar. All träning sker på eget ansvar.

BALANSTEST

För att veta vilken nivå av balans som varje person har så börjar promenaden med ett balanstest. Syftet är att alla ska få kunskap om sin egen förmåga, vilket många gånger kan vara en överraskning. Alla moment testas i 10 sekunder, klarar man 10 sekunder på första så går man vidare till nästa osv. Ledaren tar tid och räknar högt så håller alla koll på sin egen tid. Vid utförande ska helst armarna hänga ner jäms med kroppen, ha en rak hållning samt att titta rakt fram. de olika stegen är: fötterna ihop, semitandem, tandem och stå på ett ben. de tre sista momenten testas på båda sidor, höger och vänster. Testa gärna före och efter promenaden.



BALANSÖVNING 1

Första övningen är baserad på tidigare balanstest men avanceras här genom att samtidigt göra det moment man hanterade på balanstestet och samtidigt blunda. Om man klarade av att stå på ett ben med öppna ögon så utgår man från det och gör momentet fast i stället samtidigt blunda i 10 sekunder, ledaren tar tid och räknar högt så kan alla som deltar hålla koll på sin egen tid. Gör övningen på vardera sida.



BALANSÖVNING 2

Gå på linje är nästa övning som genomförs både framåt och bakåt. Fötter ska placeras häl mot tå och tänk på att helst hålla armarna jäms med sidan, ha en rak hållning och titta rakt fram. Gå framåt 10 steg och sedan bakåt 10 steg, upprepa två gånger. Viktigt att poängtera är att inte ha för bråttom vid utförandet.



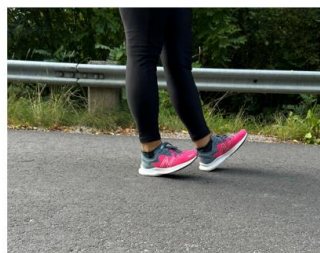
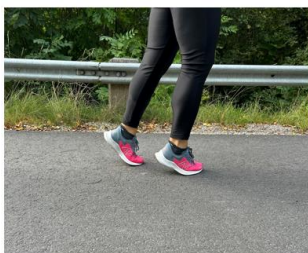
BALANSÖVNING 3

Nu kommer en lite mer avancerad övning. Stå på ett ben (eller tandem, beroende på balanstestet) och sträck fram båda händerna. För sedan händerna sakta uppåt så långt du kan, följ med blicken. För sedan händerna sakta ner mot foten och sedan tillbaka till utgångsläget. Upprepa 10 gånger på vardera sida. Övningen kan delas upp och utföras enbart genom att föra händerna uppåt och tillbaka till utgångsläge, pausa, sedan ner mot fötterna, här är det viktigt att prova sig fram!



BALANSÖVNING 4

Nu kommer en tå/hälövning som handlar om att gå upp på tå genom att lyfta på hälarna, tänk på att helst hålla armarna jäms med sidan, ha en rak hållning och titta rakt fram (kan lägga till huvudrörelser för att avancera övningen) och gå 10 steg framåt på tå, stadigt och kontrollerat. Växla sedan och lyft tårna och gå 10 steg framåt på hälarna, försök att inte skjuta ut rumpan. Upprepa 2 gånger.



BALANSÖVNING 5

Nu kommer en ytterligare lite avancerad övning som kräver koncentration. Börja med att lyfta upp ena benet och sätt motsatt hand på det knä som lyfts (vänster ben, höger hand) så du står på ett ben. Sträck fram andra armen framför dig och fäst blicken på handen (samma sida som benet som lyfts). För sedan handen utåt sidan så långt du kan och följ handen med blicken bort och sedan sakta tillbaka. Övningen kan göras i tandem men då ska inte motsatt hand föras till knät utan hålls jäms med sidan. Den foten som placeras längst fram ska samma sidas arm sträckas rakt fram och sedan föras utåt samt följas med blicken. Upprepa 10 gånger på vardera sida.



BALANSÖVNING 6

Att gå på linje kommer nu tillbaka och genomförs både framåt och bakåt som sist. Fötter ska placeras häl mot tå och tänk på att helst hålla armarna jäms med sidan, ha en rak hållning och titta rakt fram. Viktigt att poängtera att inte ha för bråttom vid utförandet. Utmaningen nu är att gå 10 steg framåt samtidigt som huvudet vrids åt sidan (försök att hålla överkroppen rakt fram), åt höger, sedan åt vänster, så långt åt sidan som det går. Gå sedan 10 steg bakåt och titta åt sidorna även där. Upprepa två gånger.



BALANS/STYRKEÖVNING 7

Nu kommer en styrkeövning men som även kräver balans. Det ska vara lagom brett mellan fötterna och med så rak rygg som möjligt. Ena foten vara kvar i marken och för att sedan ta ett steg framåt med det andra benet. Gå djupt ner med det främre benet till cirka 90 graders vinkel med knät. Låt inte främre knät gå över tårna. Skjut sedan snabbt ifrån och kom upp till stående igen. Gör övningen cirka 10 gånger på vardera sida. Alternativ övning kan vara knäböj med upphopp, viktigt att gå sakta ner för att sedan skjuta ifrån rejält vid upphopp (Power träning).



BALANSÖVNING 8

Nu har vi kommit fram till den sista övningen som handlar om att stå på ett ben och skriva åtta åttor med det andra benet/foten. Det kan vara små åttor och stora åttor, stående åttor eller liggande åttor. Här ska balansen hållas samtidigt som åtta åttor utförs på raken, övningen ska sedan upprepas på andra benet, två gånger på vardera sida.



AVSLUTNING

Nu är balansgången genomförd och det är dags att göra balanstestet igen. En del känner av en förändring direkt, vilket är det positiva med att träna balansen, det märks ganska direkt en effekt. Men kom ihåg att balans är en färskvara och som behöver kontinuerlig underhållning, lycka till med den fortsatta träningen!

Upphovsman: Marina Arkkukangas, sjukgymnast och doktor i vårdvetenskap adjungerad universitetslektor i medicinsk vetenskap vid Högskolan Dalarna. Kontaktuppgifter: maau@du.se

Tips på böcker som är praktiskt användbara och som innehåller flera exempel på balans och styrketräning för äldre personer: **Fall, fallrisk och fallprevention, genom träning** (Arkkukangas & Tonkonogi) och **Senior Power** (Tonkonogi & Bellardini)