

Balans- och styrketräningsprogram för att minska risken för fall

Fallolyckor är ett stort problem i samhället. Alla kan falla, men risken att falla ökar när vi blir äldre. Forskning visar att regelbunden balans- och styrketräning minskar risken för fall och fallskador. Och det fina är att det aldrig är för sent att börja träna för att stärka musklerna, förbättra balansen och konditionen.

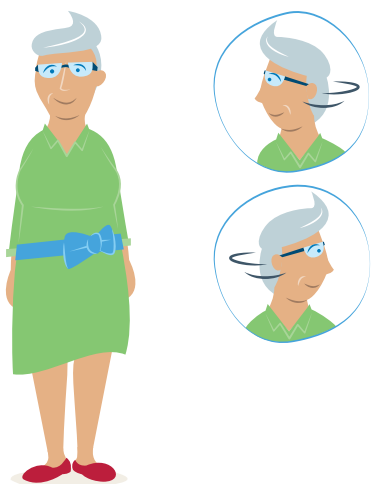
Om träningen ska ge god effekt är det bra att försöka träna balans och styrka 2–3 gånger per vecka. Det är också bra om du utmanar dig själv genom att successivt öka svårighetsgraden. Hur du gör det finns beskrivet för varje övning.

Komplettera gärna träningsprogrammet med promenader eller annan fysisk aktivitet, cirka 30 minuter per dag, för den allmänna konditionen. Ta i så att du blir lätt andfådd. Det går bra att dela upp träningen i exempelvis tre 10-minuterspass. Promenader i varierande terräng är också bra träning för balansen. Använd gärna gästavar eller ta med dig ett sällskap när du är ute och promenerar. Det är också bra att ha med en mobiltelefon för ökad säkerhet.



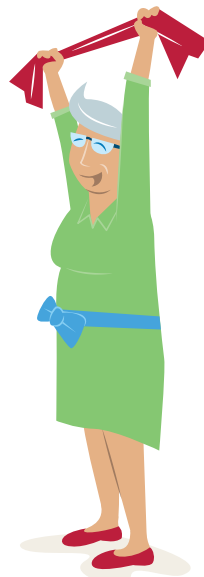
Uppvärmning och rörlighetsövningar

Det är bra att värma upp kroppen i 5–10 min innan du startar med balans- och styrketräningsövningarna. Promenad, trappgång, gång eller jogging på stället följt av rörlighetsövningar för nacke, axlar och rygg är en bra uppvärmning. Upprepa övningarna nedan 8–12 gånger.



Nackrörlighet

Sitt eller stå. Sträck på dig och försök att bli så lång som möjligt. Vrid därefter huvudet så mycket du kan åt höger, stanna i ytterläget ett par sekunder, vrid därefter huvudet så mycket du kan åt vänster.



Axelrörlighet

Sitt eller stå. Håll en handduk mellan händerna. För armarna upp mot taket, sträck på ryggen och dra armarna så långt bakåt som möjligt. Stanna kvar ett par sekunder i ytterläget. Sänk armarna.



Ryggrörlighet

Sitt på en stol och runda ryggen. Ha händerna på knäna. Räta långsamt upp ryggen och placera händerna bakom dig på stolsitsen. Sträck ryggen så mycket som möjligt och försök att svanka.

Tips!

Ha ett stadigt föremål i närheten att hålla dig i (diskbänk, vägg, bord eller stadig stol). För ökad säkerhet kan du stå med ryggen mot ett hörn av rummet eller ha en säng eller soffa bakom dig om du skulle tappa balansen.

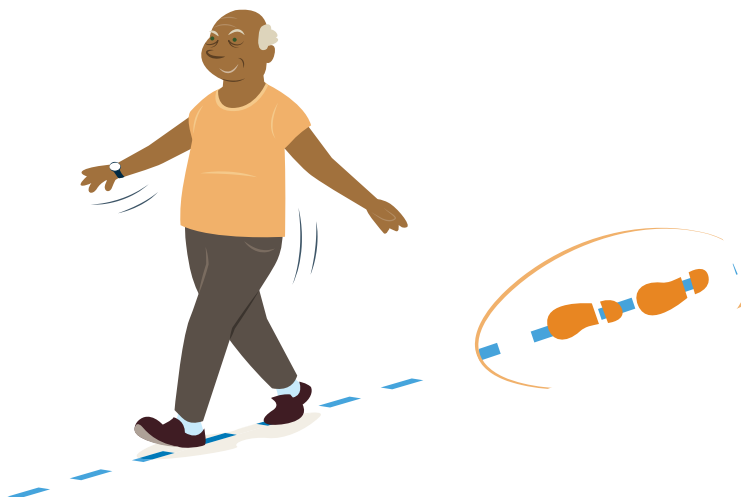
Balansövningar

För att balansen ska förbättras måste träningen upplevas som utmanande/svår. Utgå från din nuvarande förmåga och öka svårighetsgraden successivt genom att ha mindre stöd (två händer, en hand, ett finger eller helt utan stöd).



Tyngdöverföring

Stå bredbent och låt fötterna peka snett framåt. Förflytta kroppstyngden växelvis från höger till vänster ben. Böj lätt på det ben som du lägger tyngden på. Ta stöd med handen vid behov. Upprepa övningen 8–12 gånger.



Balansgång

Gå balansgång på ett streck (till exempel en tejprensa) på golvet. För att öka svårighetsgraden sätt fötterna tätt framför varandra, så att de bildar en linje när du går. Ta stöd med handen vid behov. Minska handstödet och öka gångsträckan successivt.



Häl- och tågång

Gå på hälarna en viss sträcka. Gå därefter på tå. Ta stöd med handen vid behov. För att öka svårighetsgraden kan du minska handstödet och öka gångsträckan successivt.



Stå på ett ben

Försök att balansera på ett ben. Ta stöd med handen vid behov. För att öka svårighetsgraden, rita 8:or med foten i luften. Minska handstödet successivt och försök att behålla positionen under längre tid. Upprepa övningen på andra benet.

Styrkeövningar

Nedan följer exempel på några övningar som stärker dina benmuskler. För att musklerna ska bli starkare är det viktigt att du tar i så att musklerna blir trötta. Utgå från din nuvarande förmåga och öka antalet repetitioner successivt. Sikta mot en omgång där du gör övningarna 8–12 gånger. När en omgång känns lätt, öka till 2 omgångar.



Tåhävningar

Stå med fötterna med höftbredds mellanrum och håll i ett stadigt stöd. Gå snabbt upp på tå och lägg tyngden på stortårna. Sänk därefter långsamt hälarna till golvet. Öka belastningen/ansträngningen genom att göra tåhävningar på ett ben i taget.



Resa sig från sittande

Sitt på en stadig stol. Placera den ena foten framför den andra och res dig upp till stående. Ta stöd med händerna på låret alternativt på stolen vid behov. Sätt dig långsamt ner igen.



Bensträck

Sitt på en stol med 90 graders vinkel i knät. Sträck ut underbenet så mycket som möjligt och håll kvar positionen ett par sekunder. Sänk därefter långsamt underbenet. För att öka belastningen/ansträngningen, sätt en viktmanchett runt fotleden.



Benspark bakåt

Stå på ett ben och håll i ett stadigt stöd. Försök att "sparka dig själv i baken" med det andra benet. För långsamt ner foten igen. För att öka belastningen/ansträngningen, sätt en viktmanchett runt fotleden.

Balans- och styrketräningsprogram för att minska risken för fall, artikelnummer 2018-10-22, kan beställas från Socialstyrelsens publikationsservice www.socialstyrelsen.se/publikationer

Illustrationer Tom Georgi Luckylane

Referens: FYSS 2017

Övningarna är framtagna med inspiration från Otago-programmet och broschyren "Styrk kroppen og let hverdagen – det er aldrig for sent!"