

<http://www.bristguiden.se/vad-ar-osteoporos/forebygga-osteoporos/balansguiden/balansovningar/>

Övningar för bättre balans och styrka

Följande övningar är sådana som du kan göra hemma på egen hand. Tänk på att öka svårighetsgraden efter hand och att även träna med delad uppmärksamhet. Om du är osäker eller har frågor kan du ta kontakt med en fysioterapeut/sjukgymnast via vården.

1 a) Balansövning – stå på ett ben



Den här övningen utförs med ryggen mot ett hörn, då finns väggen nära som stöd om du skulle råka tappa balansen.

Börja med att stå på ett ben och försök att stå cirka 30 sekunder. Se om du kan utmana dig själv och stå ännu längre tid utan att tappa balansen?

Byt mellan vänster och höger ben. Känns det för enkelt är det dags att öka svårighetsgraden. Tänk på att du hela tiden ska försöka öva på gränsen av din förmåga.

1 b) Stå på ett ben med delad uppmärksamhet



Öka svårighetsgraden genom att stå på ett ben med delad uppmärksamhet. Prova exempelvis att samtidigt räkna från hundra och dra ifrån tre hela tiden ända ner till noll. Eller läs en tidning eller se hur många sorters blommor du kan räkna upp medan du står på ett ben.

2) Stå på ojämnt underlag



För att öva balansen kan du prova att stå på ett ojämnt underlag, gärna på en kudde.

Öka svårighetsgraden genom att göra övningen med delad uppmärksamhet som i övningen innan.

3) Benböj – öka styrkan i lår och stuss



Övning 3 - klicka på bilden för att se en större

version

Denna övning bygger upp dina muskler.

1. Stå upp med fötterna höftbrett isär och se till att du har en stol framför dig som du kan hålla dig i om du behöver för balansens skull.
 2. Böj benen som om du ska sätta dig på en stol och res dig upp igen. Tänk på att knäna ska vara i linje ovanför fötterna.
 3. Tryck ifrån för att komma upp stående igen. Försök att göra 10 till 15 repetitioner. När du klarar det ökar du svårighetsgraden genom att ta en liten paus och sedan göra ytterligare 10-15 repetitioner. Kanske klarar du även en tredje omgång när du blivit starka
-

4) Uppresning från stol – balans och styrka



Övning 4 - klicka på bilden för att se en större

version

Lägg armarna över bröstet och håll blicken framåt och res dig upp till stående för att sedan sätta dig igen.

Upprepa övningen cirka 10-15 gånger.

Om du känner dig osäker på din balans i denna övning kan du med fördel använda en karmstol för att lättare kunna ta stöd om det skulle behövas.

5 a) Balansövning – gå på lina



Ta bort eventuella mattor i köket så att du får en golvyta där du kan gå fram och tillbaka och där du lätt kan ta stöd från köksbänken om du behöver det för balansens skull.

Prova nu att gå som om du gick på lina enligt bilden fram och tillbaka. Enkelt? Då ska du direkt öka svårighetsgraden. Nästa svårighetsgrad är att "gå på lina" precis som innan men med delad uppmärksamhet.

Prova att göra övningen samtidigt som du exempelvis räknar upp alla bilmärken du känner till, Europas huvudstäder eller gör en räkneuppgift. Du kan även öva multiplikation eller kanske ännu krångligare, rabbla alfabetet baklänges! Huvudsaken är att det är lite ansträngande mentalt samtidigt som du balanserar på din tänkta lina på golvet.

5 b) Balansövning – gå på lina baklänges



Övning 5b

Nu är det dags att prova att gå baklänges på lina. Ta det lugnt och se till att du har köksbänken inom räckhåll om du tycker att det känns ostadigt.

Precis som i övning 5a ökar du svårighetsgraden genom att göra övningen med så kallad delad uppmärksamhet.

Kanske kommer du på nya mentala utmaningar medan du går baklänges på din lina? Hur många hundraser kan du och kanske kan du prova att rabbla multiplikationstabellen så långt du bara kan?

Om det är för svårt att "gå på lina" kan du istället försöka gå så smalt du kan och sätta fötterna tätt intill varandra med hääl mot tå.

6) Stavgång – styrka, kondition och balans



Det finns otroligt många goda effekter av vardagsmotion. Försök att komma ut minst en halvtimme om dagen. Med hjälp av gåstavar får armarna motionera lite extra samtidigt som gåstavarna bidrar till att du lättare håller balansen.

Vill du förbättra din kondition kan du exempelvis prova intervallträning där du efter lätt uppvärmning varierar mellan att gå stavgång i högt tempo i någon minut för att sedan gå i lugnare tempo i någon minut och sedan högt tempo igen och så vidare. Du kan också prova att gå fort respektive långsamt mellan olika lyktstolpar. Öva gärna i ojämn terräng och i uppförsbackar så att kroppen får jobba lite extra.

7) Kommer du upp från golvet?

Om du tycker att det är jobbigt att knyta skosnörena stående eller om du har svårt att resa dig från golvet behöver du kanske öva upp din rörlighet och fysiska förmåga.

Behöver du också bli påmind om hur du tar dig upp om du ramlat på golvet?

- Ett bra knep är att först rulla över på ena sidan och sätta i båda handflatorna i golvet.
- Tryck sedan upp överkroppen och ställ dig så att du står upp men med båda knäna i golvet. Sätt nu fram ena foten i golvet med det ben som du är starkast i och placera dina händer ovanpå knäet.
- Ta stöd med händerna på knäet för att få kraft att häva dig upp. Du kan också prova att ta tag i en stadig möbel för att komma upp på knä och trycka dig upp till stående.

Ing-Mari Dohrn, fysioterapeut och forskare:

”Balansträningsprogrammet minskar risken för att falla”

Ing-Mari Dohrn är fysioterapeut/sjukgymnast samt forskare och hon har bland annat utvärderat ett balansträningsprogram för bensköra.

Deltagarna i träningsprogrammet var bensköra personer över 65 år och som upplevde att de hade dålig balans och var rädda för att ramla. De fick träna i grupp tre gånger i veckan under tolv veckors tid. Det visade sig att balans-träningsprogrammet minskade fallrisken och ökade förutsättningarna för en god hälsa. Ambitionen är nu att sprida balansträningsprogrammet till fler.

– *Det som är specifikt med det här träningsprogrammet är att deltagarna tränar på gränsen av sin förmåga*, berättar Ing-Mari. Det är precis som när man tränar kondition eller styrka, då måste man träna på gränsen för vad man klarar av för att bli bättre. Under de tolv veckorna som träningsprogrammet pågår, stegras därför svårighetsgraden i övningarna säger Ing-Mari.

”Stops talking when walking”

Det finns ett uttryck som heter ”Stops talking when walking”, vilket innebär att när man är ute och går och vill säga något så behöver man stanna upp. Förmågan till delad uppmärksamhet försämras när man blir äldre och förmågan är ofta sämre hos dem som har nedsatt balans och ökad fallrisk. Man har alltså svårt att dela uppmärksamheten mellan fysisk aktivitet och sådant som tar kognitiva funktioner i anspråk.

– I balansträningsprogrammet ingår därför att göra övningar med delad uppmärksamhet, helt enkelt för att klara av sådana situationer när det är risk för att ramla i det vardagliga livet. I många av övningarna i träningsprogrammet innebär det till exempel att man gör en balans- övning och samtidigt något som kräver tankeverksamhet och koncentration på något annat. Det kan vara att räkna eller rabbla upp städer, blommor eller liknande, säger Ing-Mari.

De som provade balanstränings- programmet i studien minskade risken för att falla och de upplevde större tillit till den egna fysiska förmågan
