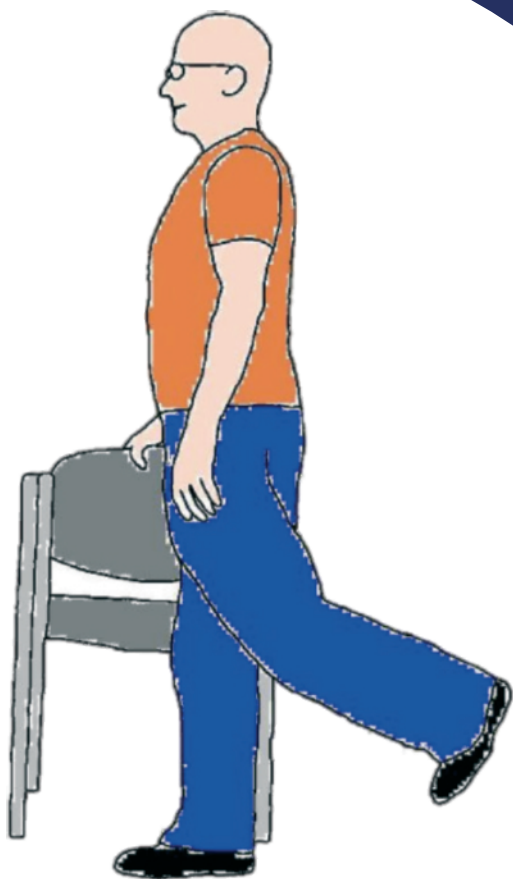


Bålstabilitet, Styrka och Balans

Hemträningsprogram



**laterLife
training.**

Text av Sheena Gawler

Research Associate, Research Department of Primary Care and
Population Health, University College London Medical School
Co - Development Lead & Senior Tutor, Later Life Training

Illustrationer av Simon Hanna

Falls & Exercise Clinical Practitioner
Cambridgeshire Falls Service. Senior Tutor, Later Life Training

För din säkerhet

Instruktioner och övningar I detta häfte är generella och ska inte ses som alternativ till specifika träningsinstruktioner för ett specifikt tillstånd.

Se till att stolen du använder är stabil. Använd bekväma kläder och skor som ger stöd.

Gör i ordning en plats för träning och ha ett glas vatten redo (att dricka efteråt) innan du börjar.

För vissa övningar rekommenderas ett träningsband. Det är ett brett elastiskt band (Theraband eller andra märken) som du kan få tag på via sjukgymnast på din hälsocentral eller sportaffärer. En elastisk strumpbyxa kan fungera som alternativ. För styrkeövningar rekommenderas en viktmanschett – en tyngd som du fäster runt fot- eller handleden med kardborreband för att få en effektivare träning.

Inled alltid ett nytt träningsprogram försiktigt. Om du får bröstsmärtor, yrsel eller svår andnöd medan du tränar, sluta omedelbart och kontakta sjukvården (eller ring 112 om du känner dig mycket dålig och symptomen inte försvinner när du slutar träna).

Om du får ont i leder och muskler under träningen, kontrollera din utgångsposition och hur du genomför övningen. Om du fortfarande känner av det, prova att göra mindre rörelser. Om det gör ont ändå, sluta med övningen och rådfråga din hälsocentral eller en sjukgymnast.

Det är normalt att du känner att dina muskler arbetar eller har lätt träningsvärk dagen efter träning. Det visar att övningarna fungerar.

Andas normalt under passet och ha trevligt.

Sikta på att göra övningarna tre gånger i veckan och träna minst 30 minuter varje gång.

Det finns fördelar med att delta i en träningsgrupp med ledare. Om du tänker använda detta häfte ensam och känner dig osäker, kontakta gärna sjukvården för att höra om det är lämpligt för dig.

UPPVÄRMNINGSÖVNING

Börja alltid med denna uppvärmning för att förbereda kroppen för huvudövningarna.

Det finns fyra uppvärmningsövningar.

Slutföra dem alla:

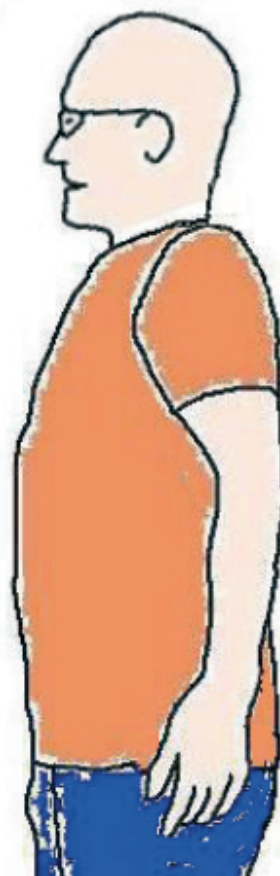
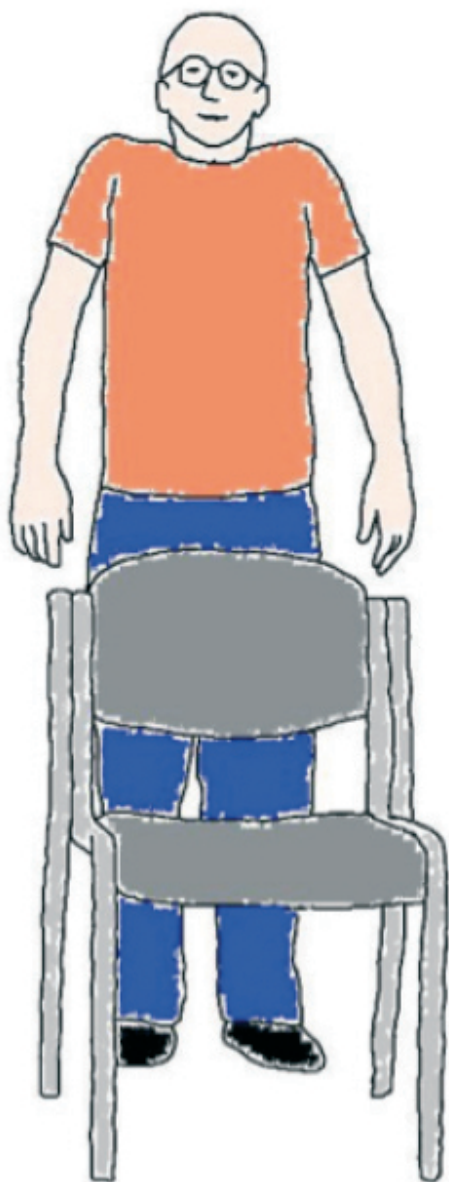
Gå på stället

- Stå rak (eller sitt med rak rygg)
- Håll i ryggstödet (eller sidorna) på stolen
- Gå på stället med kontroll
- Gå med en rytm som är bekväm för dig
- Fortsätt i 1-2 minuter



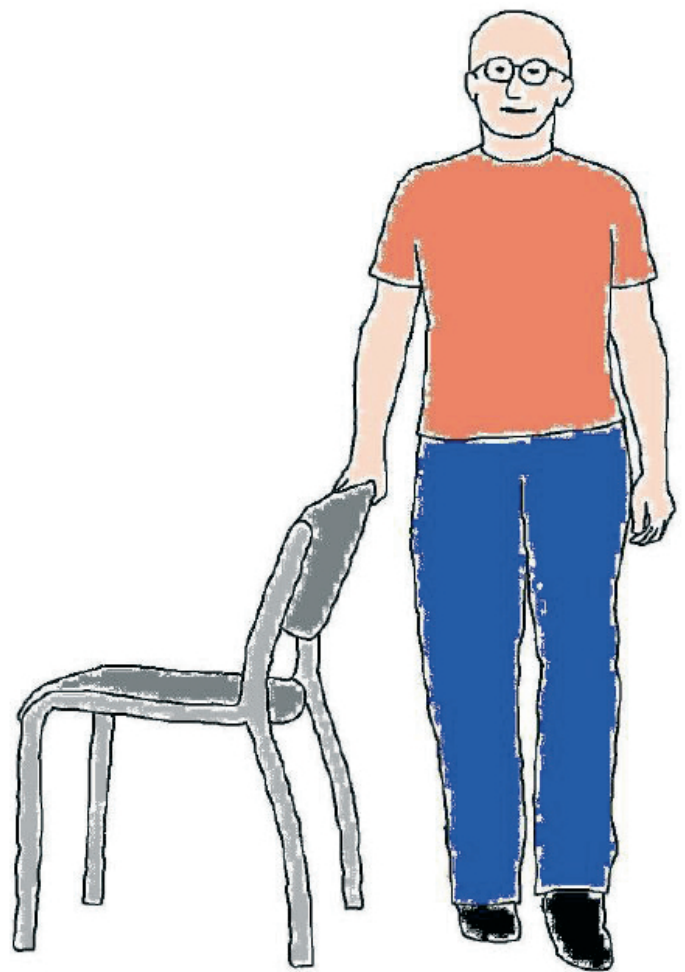
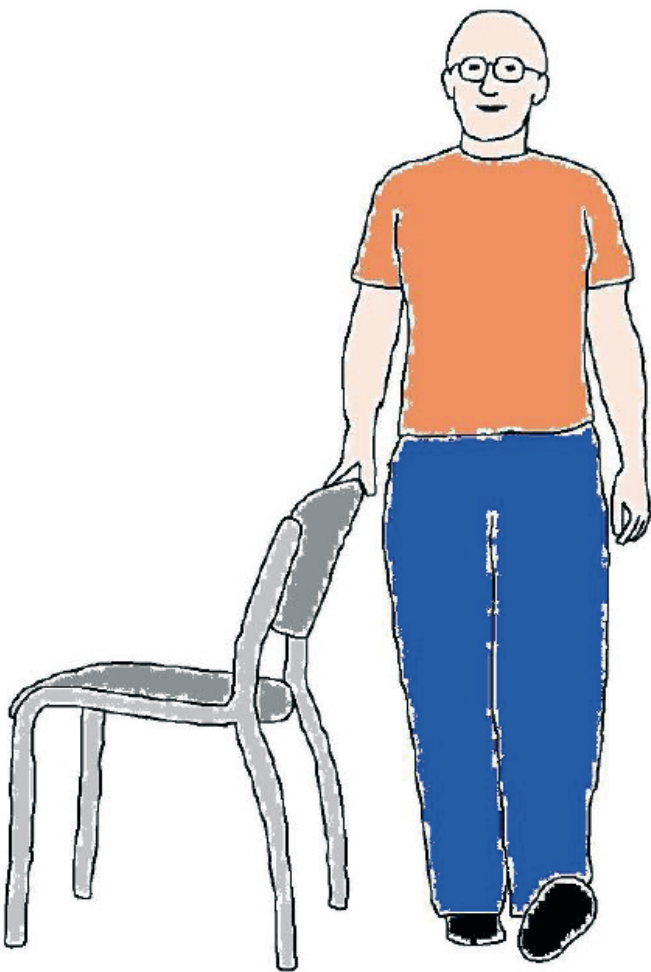
Cirklar med axlarna

- Stå rak (eller sitt med rak rygg) med armarna längs sidorna
- Lyft båda axlarna upp till öronen, dra dem bakåt och pressa sedan ner dem
- Upprepa sakta 5 gånger



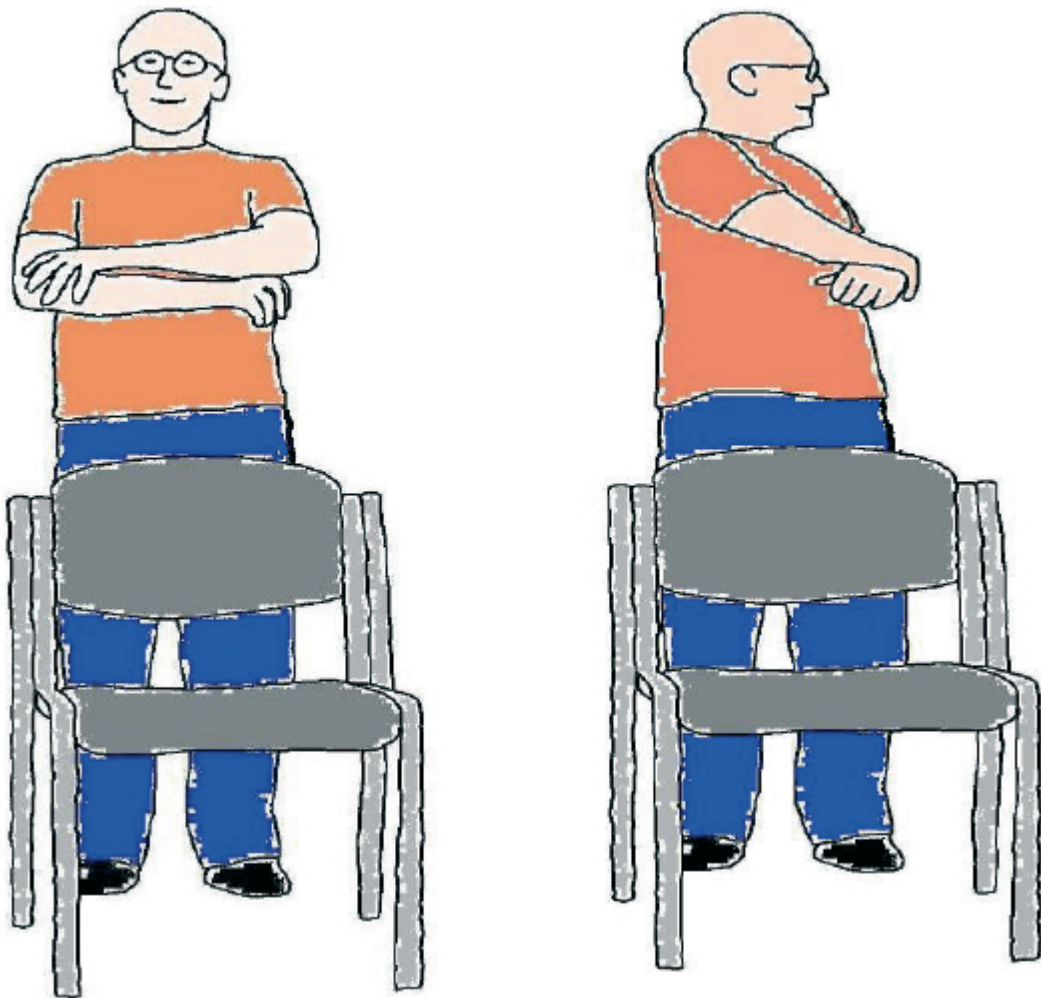
Mjuka upp fotlederna

- Stå med sidan mot stolen (eller sitt med rak rygg framtill på stolen)
- Sträck på dig
- Håll i ryggstödet (eller sidorna) på stolen
- Sätt i ena hälen på golvet framför dig. Lyft sedan foten och sträck fotleden så att du sätter i tårna på samma fläck
- Upprepa 5 gånger på varje fot



Ryggvridningar

- Stå (eller sitt) med rak rygg med fötterna isär i höftbredd
- Lägga armarna i kors över bröstet
- Vrid överkroppen och huvudet åt höger medan du håller höfterna framåtriktade
- Upprepa åt andra hållet
- Upprepa 5 gånger åt varje håll



HUVUDÖVNINGAR

Det finns tio övningar i detta avsnitt. Utför alla.

Sikta på att göra övningarna och promenera två gånger i veckan.

De första sex övningarna är till för att förbättra din balans.

Tåhävningar

- Stå rak och håll i en stadig stol, ett bord eller diskbänken
- Lyft hälarna så att du för över vikten på stortårna
- Håll kvar i en sekund
- Sänk hälarna med kontroll
- Upprepa 10 gånger



Gå på tå med stöd

- Stå med ena sidan mot ett stöd (gärna köksbänken eller en byrå) med fötterna isär i höftbredd
- Lyft hälarna och håll vikten över stortårna
- Gå 10 små steg framåt på tårna
- Sätt fötterna bredvid varandra innan du sänker hälarna mot golvet
- Vänd dig om med andra sidan mot stödet och upprepa sedan att gå på tå i andra riktningen
- Rör dig stadigt och med kontroll



Tålyftningar

- Stå rak och håll i ditt stöd
- Lyft tårna och förflytta din vikt till hälarna utan att skjuta ut baken
- Håll kvar i en sekund
- Sänk tårna med kontroll
- Upprepa 10 gånger



Gå på hälar

- Stå rak med sidan mot ditt stöd
- Lyft tårna utan att skjuta ut baken och ta sedan 10 små steg framåt
- Sänk tårna med kontroll
- Upprepa åt andra hållet



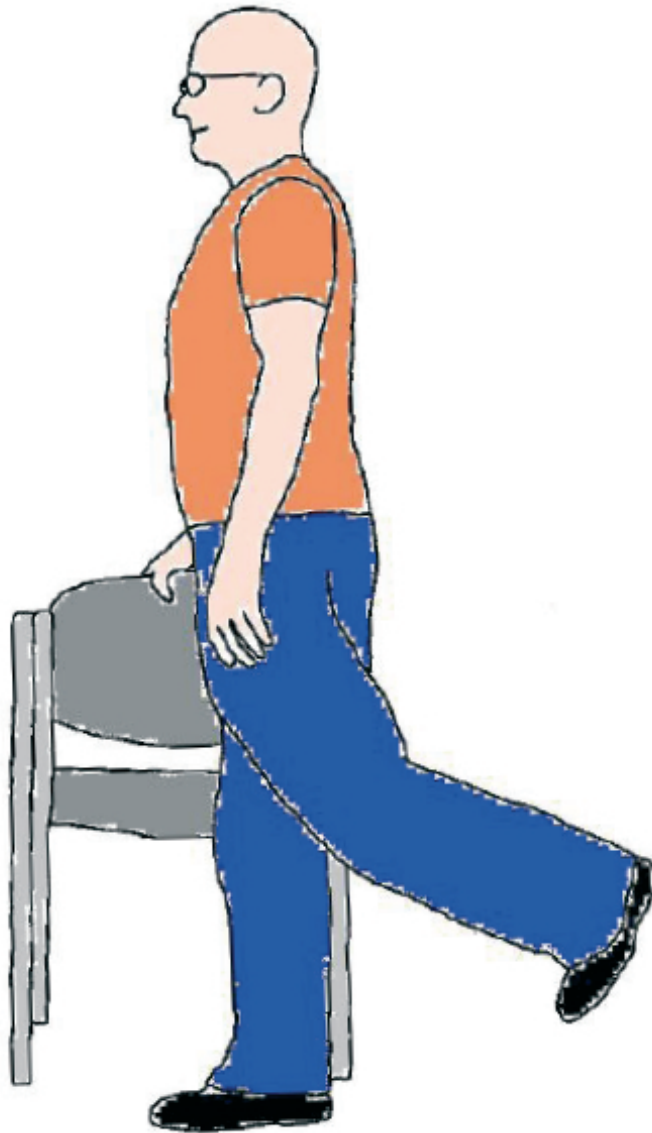
Steg i sidled

- Stå rak och vänd mot ditt stöd
- Ta ett steg i sidled med höfterna framåtriktade och med mjuka knän
- Ta ett steg tillbaka och upprepa sida till sida 10 gånger i en rytm som känns bekväm för dig



Benpendlingar

- Stå rak med sidan mot ditt stöd
- Pendla ena benet framåt och bakåt
- Utför 10 pendlingar
- Upprepa med andra benet

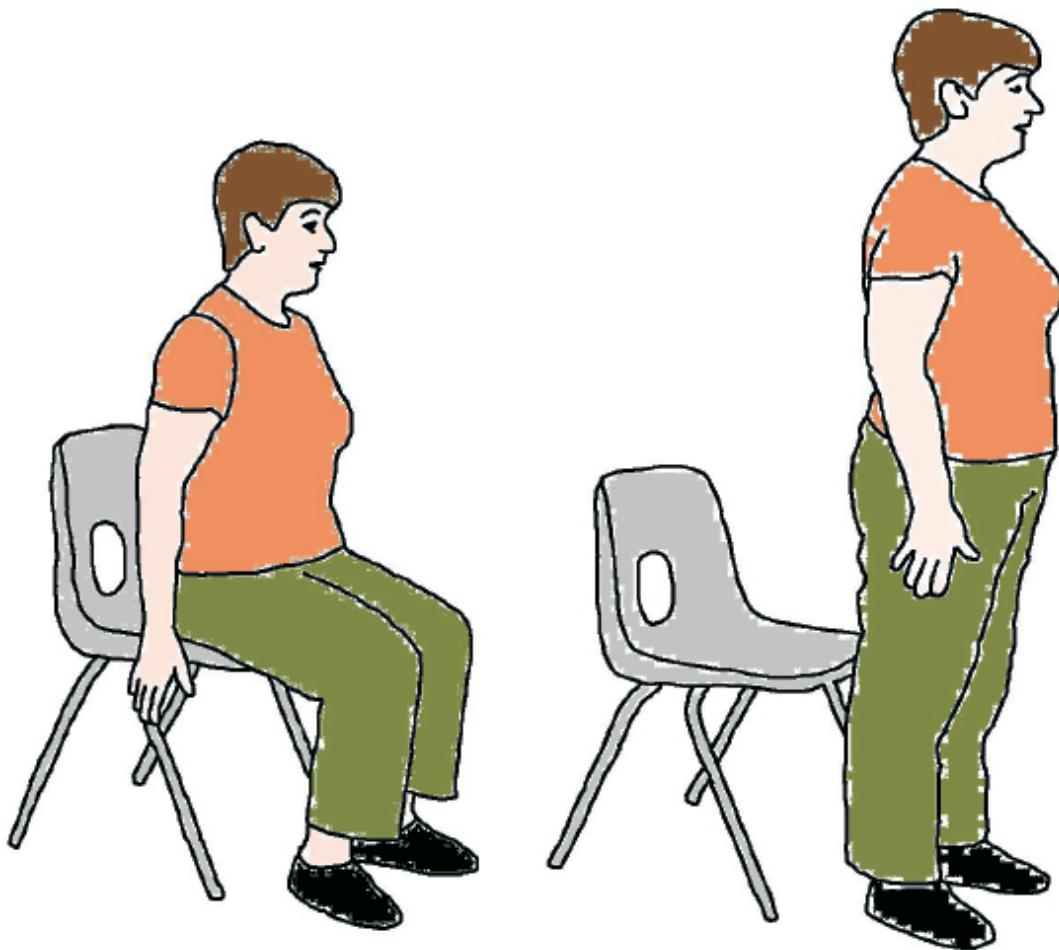


Huvudsaklig Träning

Följande 4 övningar är till för att förbättra din skelett- och muskelstyrka.

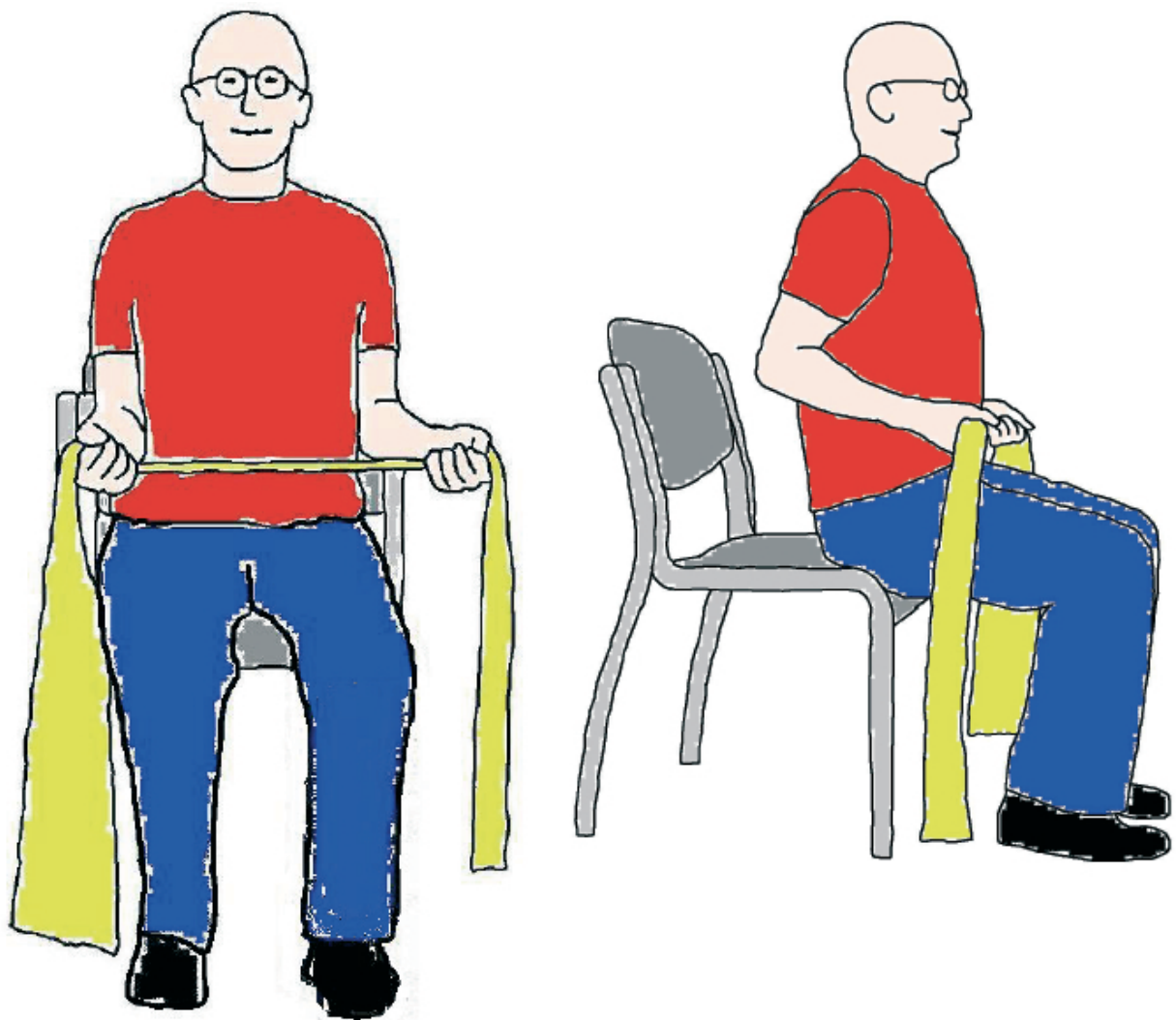
Sitt ner och stå upp med hjälp av händerna

- Placera stolens ryggstöd mot en vägg så den står stadigt och sätt dig ner en bit från stolens ryggstöd
- Sitt rak i ryggen
- Luta kroppen något framåt
- Stå upp (med hjälp av händerna på stolen eller låren om det behövs)
- Före du sätter dig ner, kontrollera var du har stolen
- Sätt dig med hjälp av händerna på stolen eller låren
- Börja med 5 upprepningar och utöka stegvis till 10 när det går bra



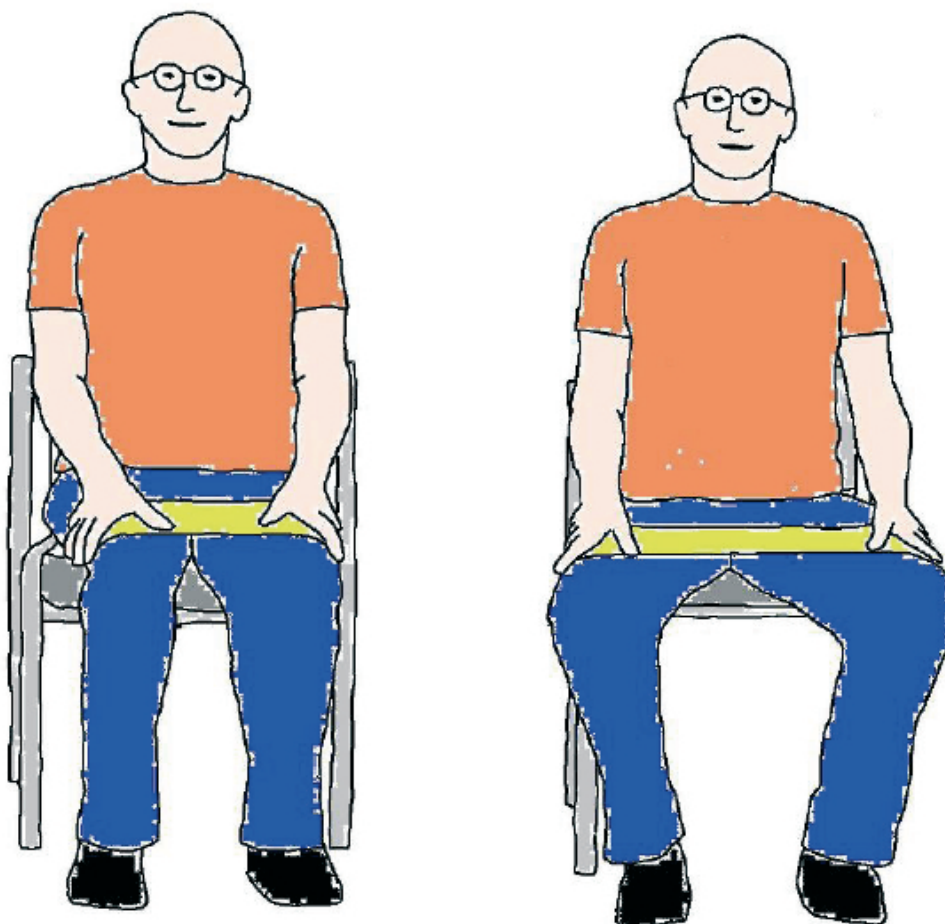
Styrketräning för övre delen av ryggen

- Håll bandet med handflatorna uppåt och handlederna raka
- Dra isär händerna och tryck det sträckta bandet mot höfterna samtidigt som du pressar ihop skulderbladen
- Håll kvar och räkna till långsamt till 5 medan du andas normalt
- Släpp, upprepa sedan 7 gånger till



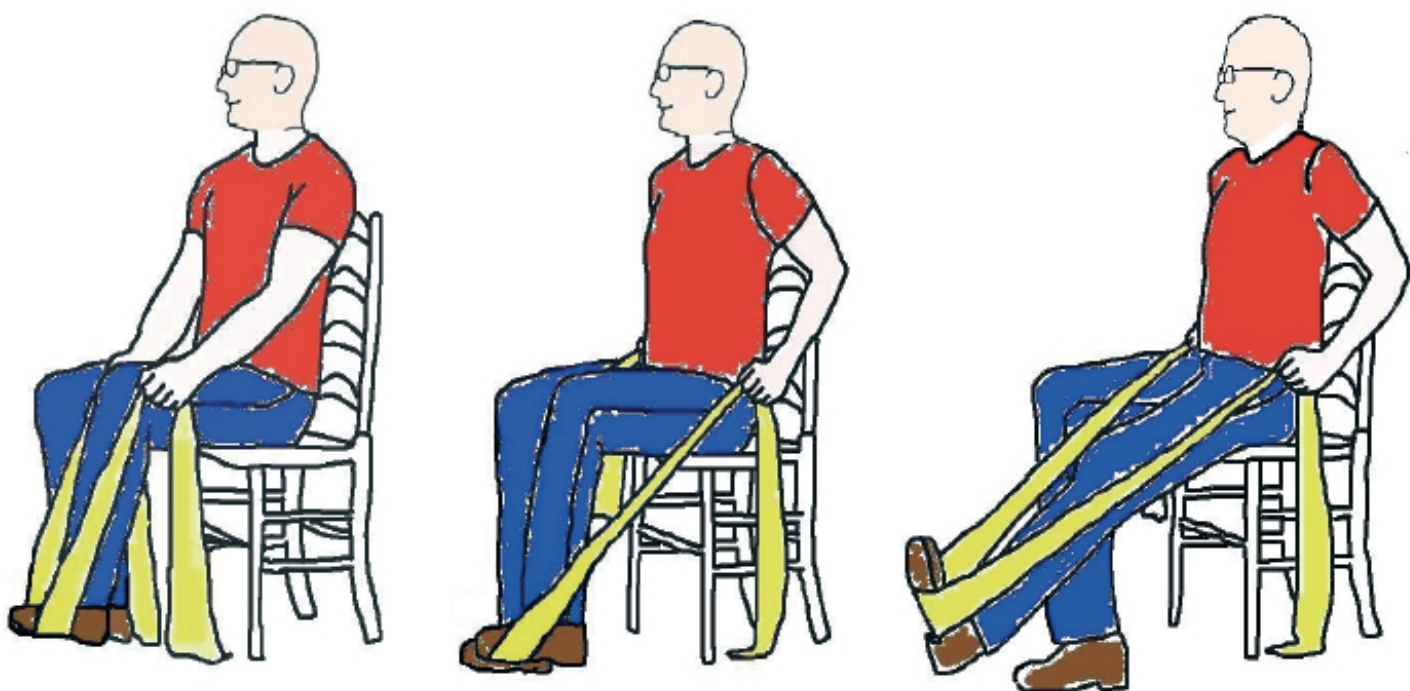
Styrketräning för lårets utsida

- Sitt med rak rygg en bit från stolens ryggstöd med fötterna och knäna ihop
- Linda träningsbandet runt benen (håll bandet så plant som möjligt)
- Spänn bandet genom att flytta isär fötterna och knäna till höftbredd
- Pressa knäna utåt medan du håller kvar fötterna plant på golvet och håll kvar medan du räknar sakta till 5
- Släpp sakta, upprepa sedan 7 gånger till



Styrketräning för låren

- Sitt med rak rygg en bit från stolens ryggstöd
- Placera bandet under fotvalvet på ena foten och ta tag i bandet med båda händerna i höjd med knäna (bild 1)
- Lyft foten lite ovanför golvet och dra sedan händerna till höfterna (bild 2)
- Tryck hälen bort från dig tills benet är rakt och hälen är precis ovanför golvet (bild 3)
- Håll kvar medan du räknar sakta till 5 och återgå till startläget (bild 1)
- Upprepa 6-8 gånger med varje ben

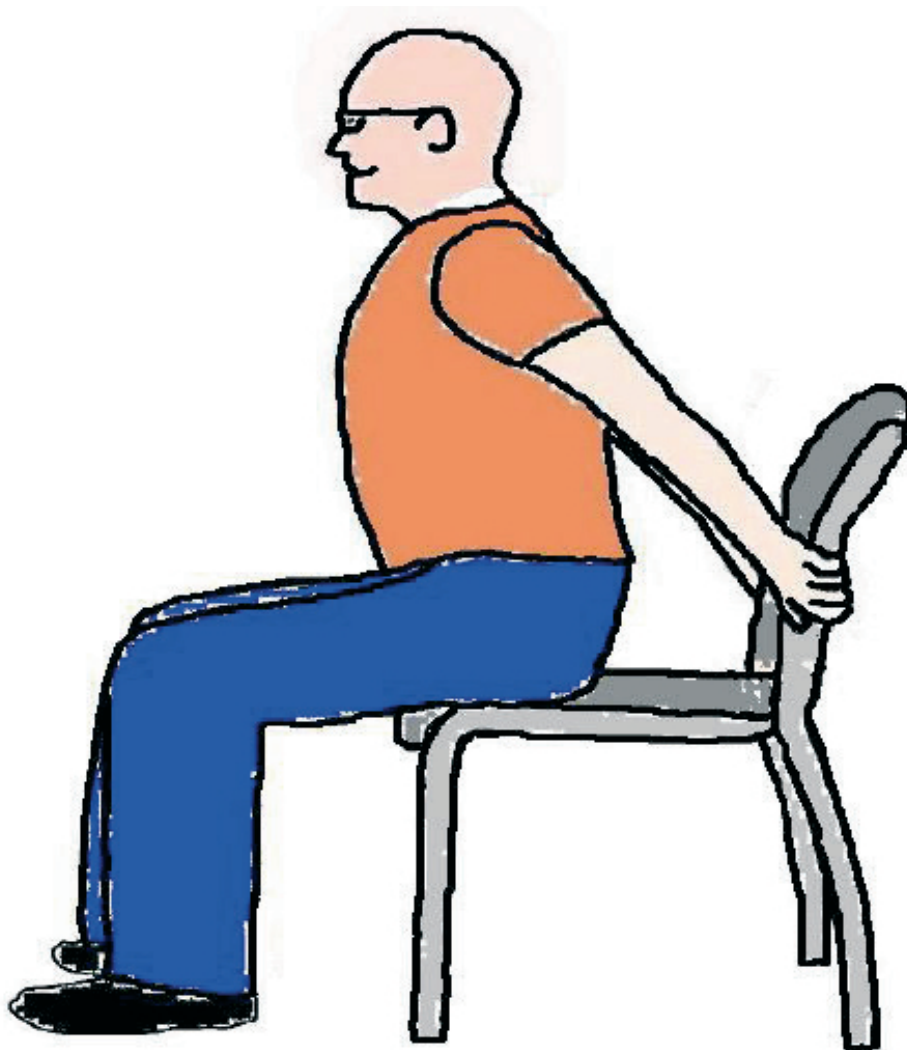


AVSLUTA TRÄNINGSPASSET

Avsluta genom att gå i lugn takt i 1-2 minuter och gör sedan följande töjningar:

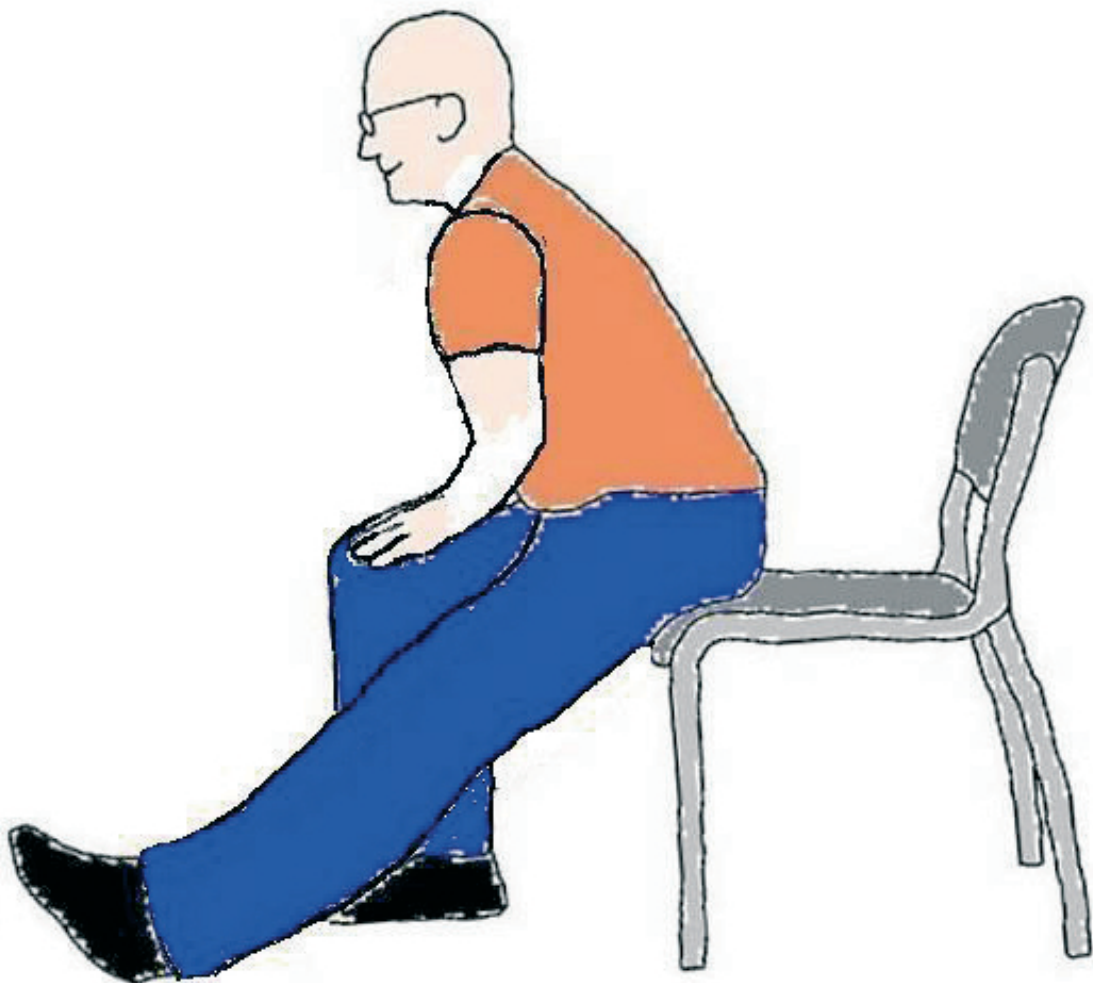
Töjning av bröstmuskulaturen

- Sitt med rak rygg en bit från stolens ryggstöd
- Sträck båda händerna bakåt och ta tag i stolsryggen
- Tryck bröstkorgen uppåt och framåt tills du känner att det sträcker över bröstet
- Håll kvar i 10-20 sekunder



Töjning av lårets baksida

- Sitt på stolens främre tredjedel
- Sträck ut ena benet och placera hälen på golvet
- Placera båda händerna på andra benet och sitt med rak rygg
- Luta dig framåt med rak rygg tills du känner töjningen i baksidan av låret
- Håll kvar i 10-20 sekunder
- Upprepa med andra benet



Töjning av vaden

- Stå bakom stolen och håll i den med båda händerna
- Ta ett steg bakåt med ena benet och pressa ner hälen
- Kontrollera att båda fötterna pekar rakt framåt
- Känn töjningen i vaden
- Håll kvar i 10-20 sekunder
- Upprepa med andra benet



Avslutad

Bra gjort! Du har avslutat dina övningar för idag.

Försök att göra dessa hemövningar två gånger till denna vecka. Bestäm dag och tid för dessa pass nu.

Balans - Ökad svårighetsgrad

När du känner dig säker på att du kan genomföra en balansövning med stöd bör du sträva efter att GRADVIS minska hur mycket stöd du tar med händerna. Detta kan ske genom att du släpper ett finger i taget för att se om du fortfarande kan hålla balansen. Börja släppa lillfingret, sedan ringfingret osv. Se till att du behärskar balansen i varje steg innan du går vidare till nästa.

TRÄNINGSDAGBOK

Det hjälper att skriva en träningsdagbok. Detta påminner dig om när du senast gjorde dina övningar och är en plats att anteckna frågor som du har.

Datum (ex: 12 Jan 2014)	Kommentarer (ex: Utfört alla övningar; gjorde inte en speciell övning; känner att du har blivit bättre med att göra en speciell övning; promenerade 20 minuter i parken idag)

Vi vill tacka följande innehållskällor:

The Postural Stability Instructor Manual, Later Life Training, 2008., 2010, 2012.

Skelton DA, Dinan S et al. Tailored group exercise reduces falls in community dwelling older frequent fallers; an RCT, Age and Ageing. 2005; Vol 34; p636-639.

Skelton DA, et al. Bone Mineral Density Improvements Following FaME in Frequently Falling Women Age 65 and Over: An RCT. Journal Aging and Physical Activity 2008; Vol 16: pS89-90.

Med extra tack till:

Steve Richardson, Crashed Inventors, for the “design” of the leaflet.

Professor John Campbell and Dr Clare Robertson for their permission to use the OTAGO Exercise Programme and for their continued collaboration with LLT .

Dr Susie Dinan-Young and Prof Dawn Skelton for their ongoing technical support.

.

Detta häfte har översatts från engelska av MT International AB och anpassats till svenska förhållanden av Anders Edström, Memeologen, Västerbottens läns landsting och Lillemor Lundin Olsson, Prof i Fysioterapi, Umeå Universitet på uppdrag av ProFouND (Prevention of Falls Network for Dissemination) tematiska nätverk.



www.profound.eu.org

Later Life Training© 2014

Häftet får kopieras utan kostnad.