

OTAGO

STYRKE & BALANSE

Hjemmebasert Treningsprogram



laterLife
training.

Tekst 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

Illustrasjoner av Simon Hanna

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

Sikkerhet

Stolen du benytter bør være stødig og solid. Bruk komfortable klær, og sko med god støtte.

Gjør deg klar før du starter med treningsbåndet og et glass vann (til etterpå).

Hvis du opplever brystmerter, svimmelhet eller kraftig kortpusthet, **stopp umiddelbart** og kontakt fastlegen (eller ring ambulanse hvis du er svært uvel og symptomene ikke forsvinner ved hvile).

Hvis du opplever smerter i ledd eller muskler, stopp og **sjekk utgangsstillingen din** og prøv igjen. Hvis du fortsatt har smerter bør du rådføre deg med treningsinstruktøren din.

Husk at det er helt **normalt** at man kjenner at man har gjort øvelsene og kanskje er litt **øm i musklene** dagen etter trening, dette viser bare at treningen fungerer og har hatt en effekt.

Pust normal når du gjør øvelsene og ha det gøy!

Målet er gjennomføre øvelsene tre ganger hver uke.

Hvis du bruker denne manualen uten å delta på gruppetrening, sjekk med fastlegen din om dette er øvelser som passer for deg.

OPPVARMINGSPØVELSER

Start alltid med oppvarming for å forberede deg til treningen.

Det er **6 oppvarmingsøvelser**.

Gjennomfør **alle** øvelsene:

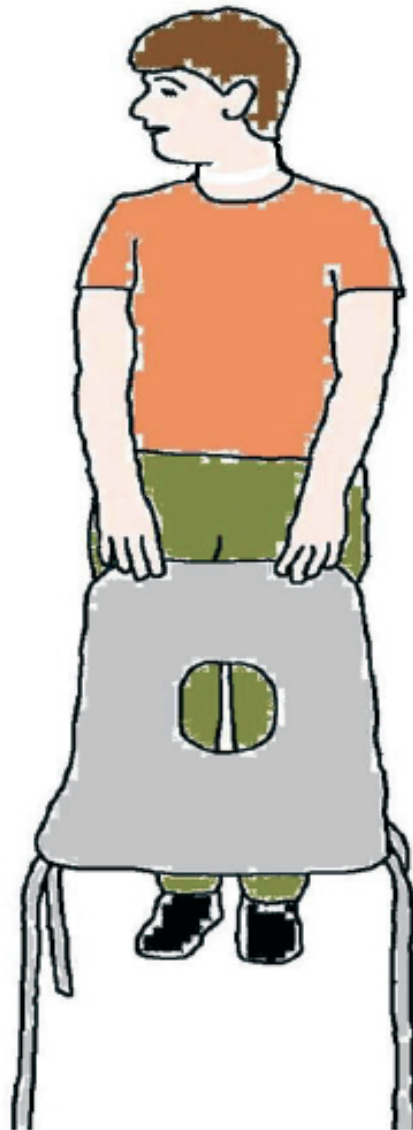
Marsjere

- Stå oppreist (bruk støtte ved behov)
- Marsjer på stedet
- Hvis du føler deg stødig, ta med armsving med en eller begge armer
- Fortsett å marsjere i 1 til 2 minutter



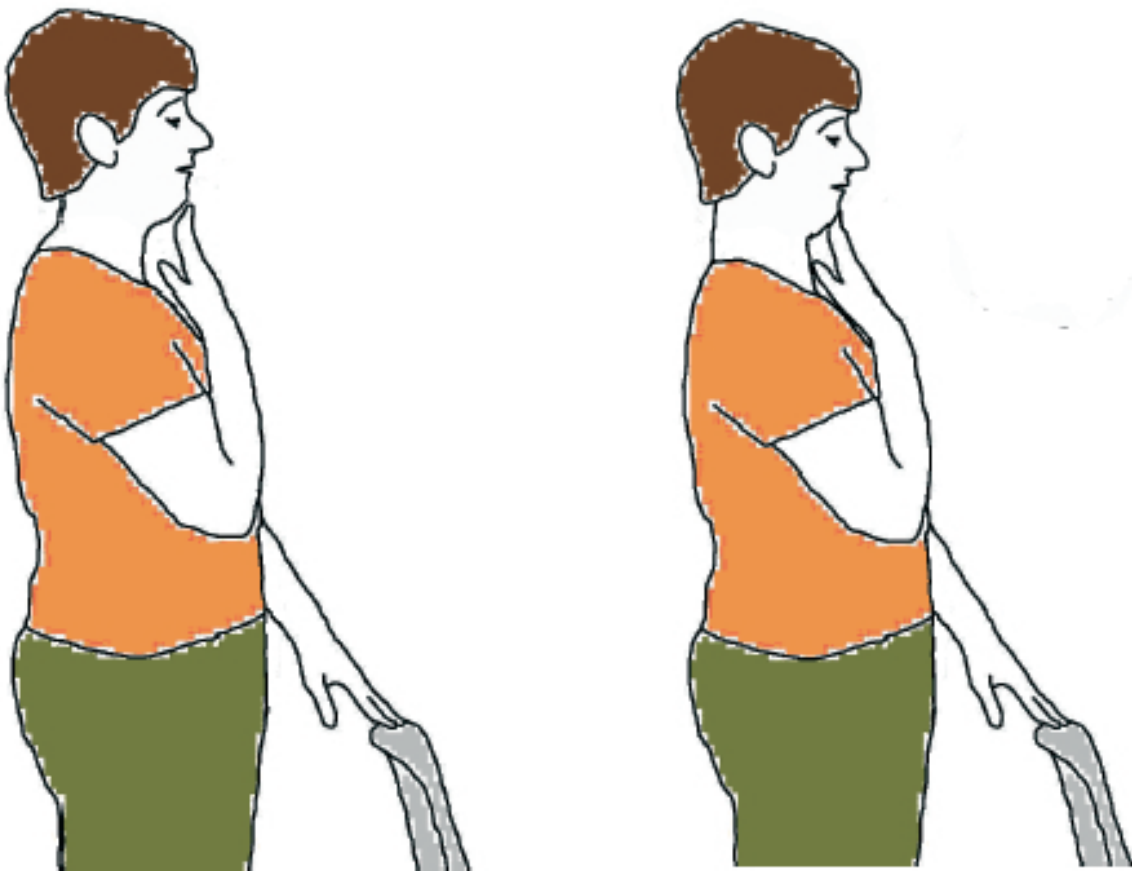
Hodebevegelser

- Stå oppreist, føttene med en hoftebreddes avstand og armene hvilende langs sidene eller hold deg fast i stolen
- Snu hodet sakte mot venstre og så sakte mot høyre
- Hold skuldrene i ro, slik at det bare er hodet som er i bevegelse
- Gjenta 5 ganger



Nakkebevegelser

- Stå oppreist, føttene med en hoftebreddes avstand og armene hvilende langs sidene eller hold deg fast i stolen
- Plasser 2 fingre på haken og press forsiktig haken bakover slik at du kjenner at det tøyer på baksiden av nakken
- Gjenta 5 ganger



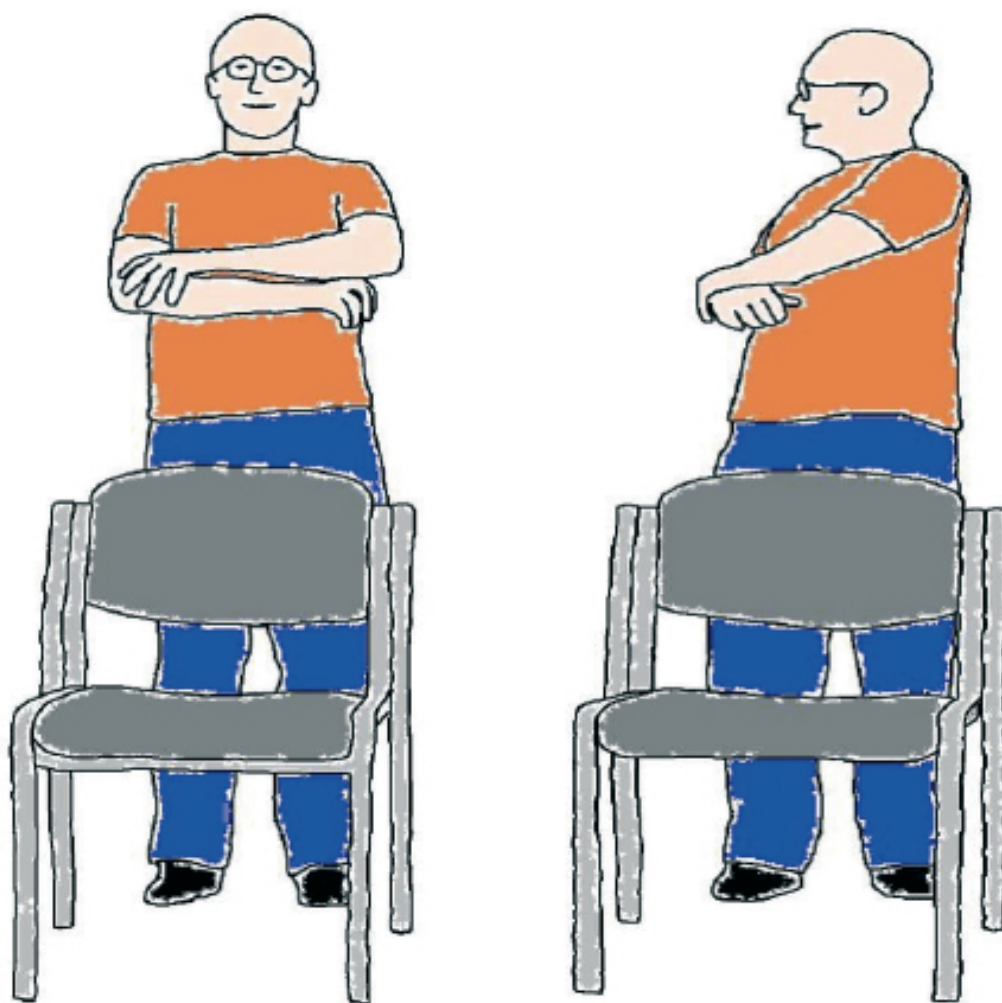
Ryggstrekk

- Stå oppreist, føttene i en hoftebreddes avstand
- Plasser hendene på baken
- Strekk ryggen forsiktig
- Unngå å se i taket eller å låse knærne
- Gjenta 5 ganger



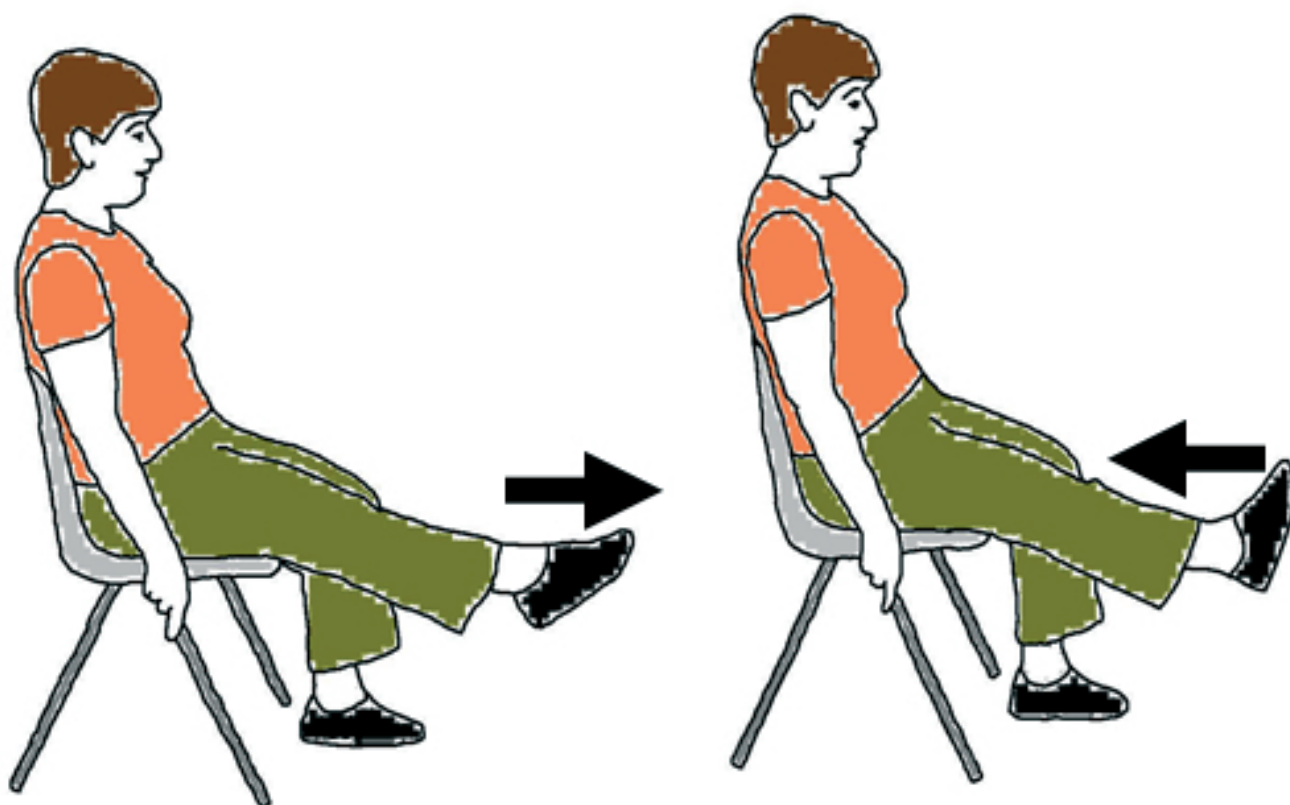
Ryggrotasjoner

- Stå oppreist, føttene i en hoftebreddes avstand
- Fold armene foran brystet eller plasser en hånd på stolryggen
- Rett opp overkroppen og vend hodet og skuldrene sakte mot høyre
- Pass på slik at du bare snur på overkroppen (og ikke hoftene)
- Tilbake i startposisjon gjentar du mot den andre siden
- Gjenta 5 ganger



Ankelbevegelser

- Sitt med ryggen mot stolryggen
- Strekk leggen ut slik at foten ikke er i kontakt med gulvet
- Hold leggen i denne posisjonen mens du strekker fotbladet slik at tærne peker framover, bøy deretter tilbake
- Gjenta 5 ganger før du bytter og gjentar det samme på motsatt legg
- Hvis det strekker for intenst bak kneet, kan øvelsen utføres med foten nærmere gulvet



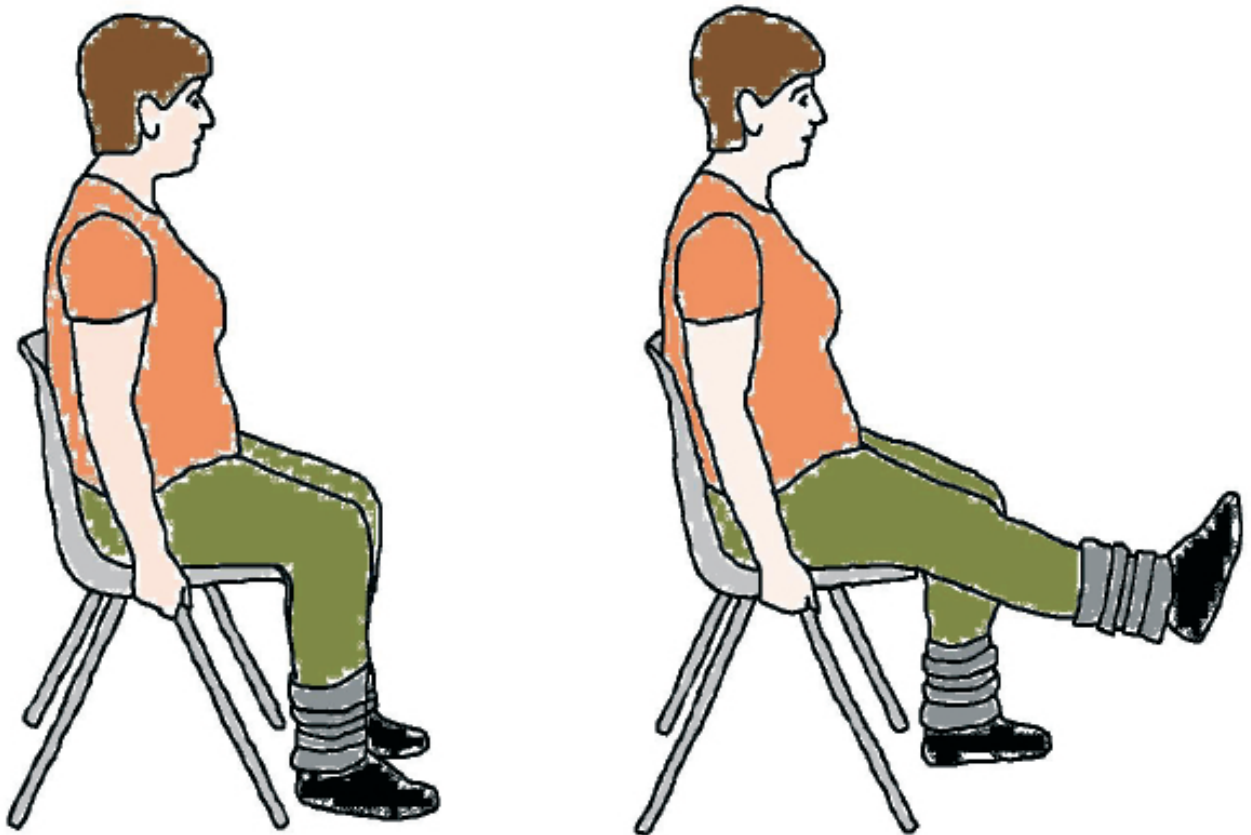
STYRKEØVELSER

Disse øvelsene er viktig for å bedre benstruktur og muskelstyrke.
Gjennomfør **alle** øvelsene.

Fest vektmanjetten rundt anklene.

Styrkeøvelser for fremside lår

- Sitt godt bak på stolsetet med støtte av stolryggen og føttene rett ned.
- Strekk ut leggen uten å låse kneet helt strakt
- Senk leggen kontrollert ned igjen
- Gjenta _____ ganger på en side før du bytter
- Målet er å løfte samtidig som man teller rolig til 3 og senker leggen mens man teller sakte til 5 hver gang



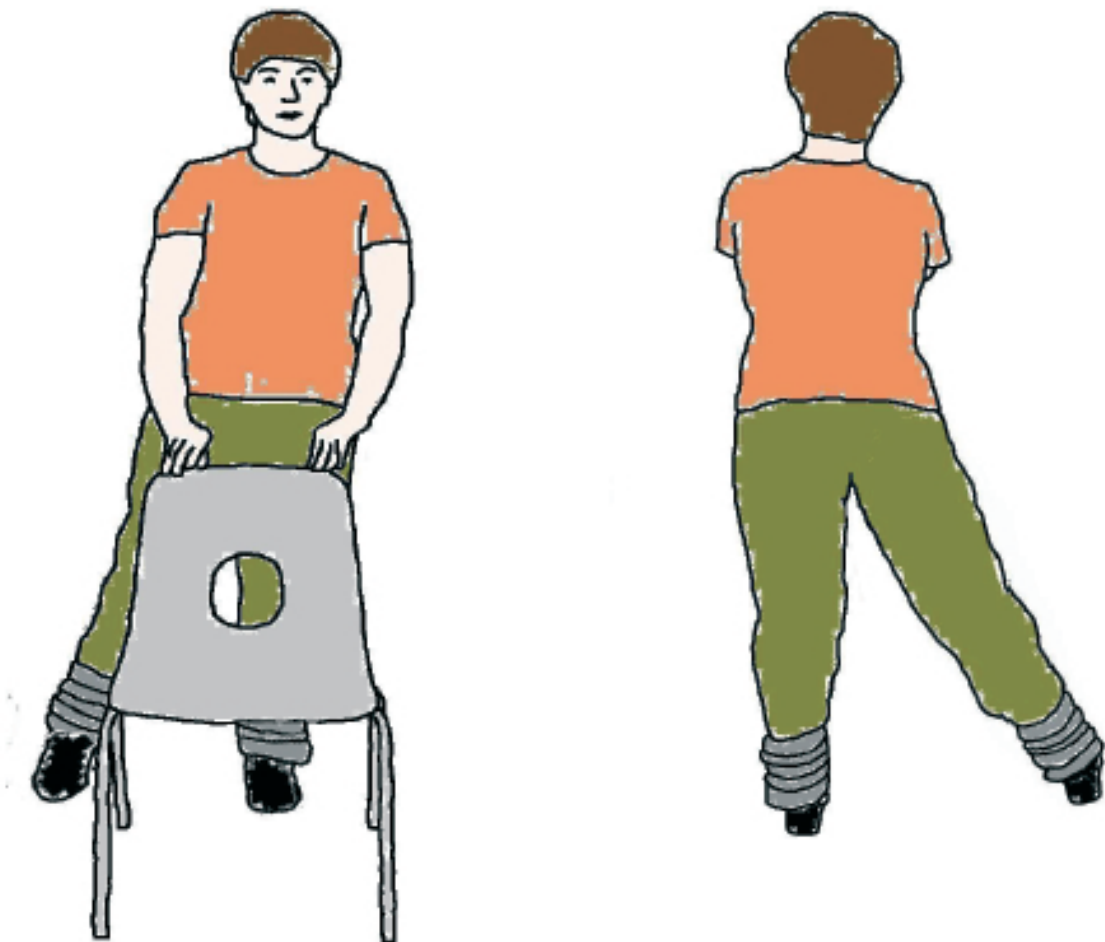
Styrkeøvelse for bakside lår

- Stå oppreist ved siden av noe du kan støtte deg til
- Føttene med en hoftebreddes avstand og med knær ledig og ikke strekt i lås
- Bøy opp leggen (bilde 1) så hælen løftes rolig opp mot setet (bilde 2)
- Hold knærne tett sammen
- Senk leggen sakte
- Stå litt på begge ben slik at du får en kort pause
- Gjenta _____ ganger på en side før du bytter ben
- Målet er å bøye benet samtidig som man teller rolig til 3 og senker leggen mens man teller rolig til 5 hver gang



Styrkeøvelse hoftens sidemuskler

- Stå oppreist, føttene med en hoftebreddes avstand og hold deg fast i noe
- Løft benet kontrollert ut til siden mens tærne peker framover
- Unngå å lene overkroppen mot siden
- Senk benet sakte
- Stå litt på begge ben slik at du får en kort pause
- Gjenta _____ ganger på en side før du bytter ben
- Målet er å bøye benet samtidig som man teller rolig til 3 og senker leggen mens man teller rolig til 5 hver gang



Viktig!

Nå kan du ta av vektmansjettene

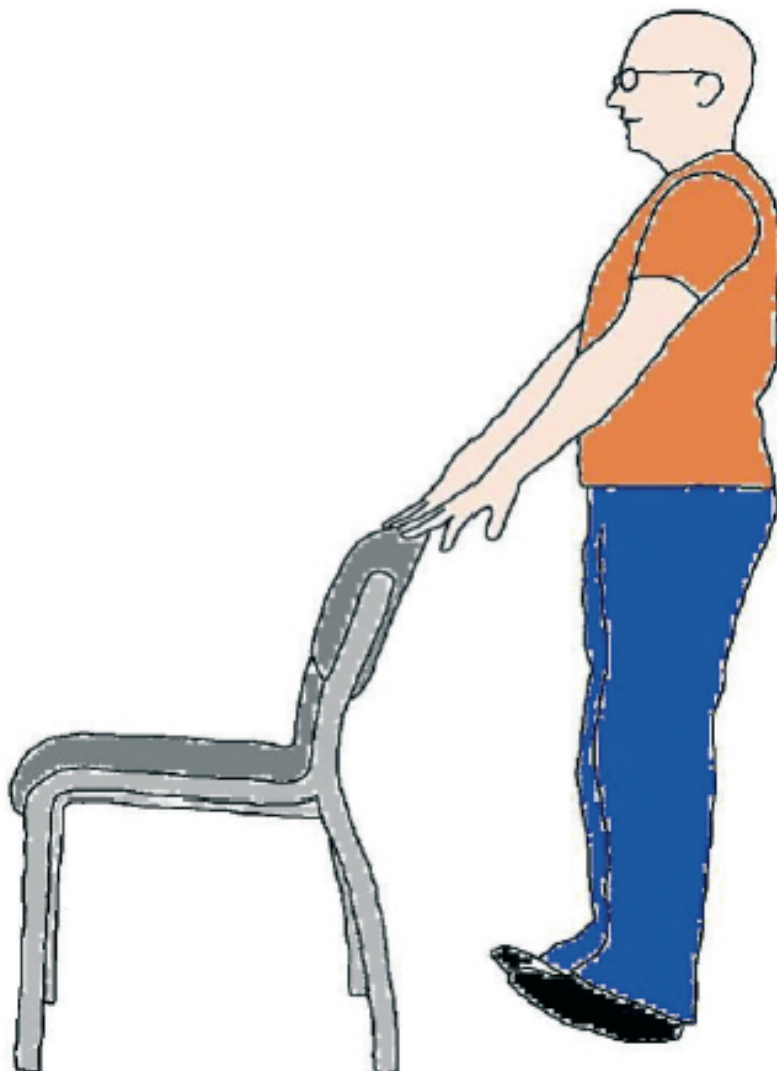
Stå på tå

- Stå oppreist, føttene med en hoftebreddes avstand og hold fast i noe
- Løft deg sakte opp på tå
- Ikke lås strake knær
- Senk deg sakte ned.
- Gjenta 10 til 20 ganger
- Målet er å løfte samtidig som man teller rolig til 3 og senker mens man teller sakte til 5 hver gang



Stå på hælene

- Stå oppreist, føttene med en hoftebreddes avstand og hold fast i noe stødig
- Løft tærne sakte mens knær holdes avslappet
- Unngå bøy i hoftene slik at baken stikker ut
- Senk tærne sakte
- Gjenta 10 til 20 ganger
- Målet er å løfte tærne samtidig som man teller rolig til 3 og senker tærne mens man teller sakte til 5 hver gang



BALANSEØVELSER

Disse øvelsene er for å bedre balansen og stødigheten og for å forebygge fall.

Gjennomfør **alle** øvelsene.

Knebøy med støtte

- Føttene i en hoftebreddes avstand, tær peker framover
- Hold deg fast i noe
- Bøy knær og senk deg ned som om du skulle satt deg ned på en stol
- Hælene skal ikke løfte seg
- Knær skal ikke peke innover
- Reis opp til utgangsstilling
- Gjenta _____ ganger



Knebøy uten støtte

- Føttene i en hoftebreddes avstand, tær peker framover
- Bøy knær og senk deg ned som om du skulle satt deg ned på en stol
- Hælene skal ikke løfte seg
- Knær skal ikke peke innover
- Reis opp til utgangsstilling
- Gjenta _____ ganger



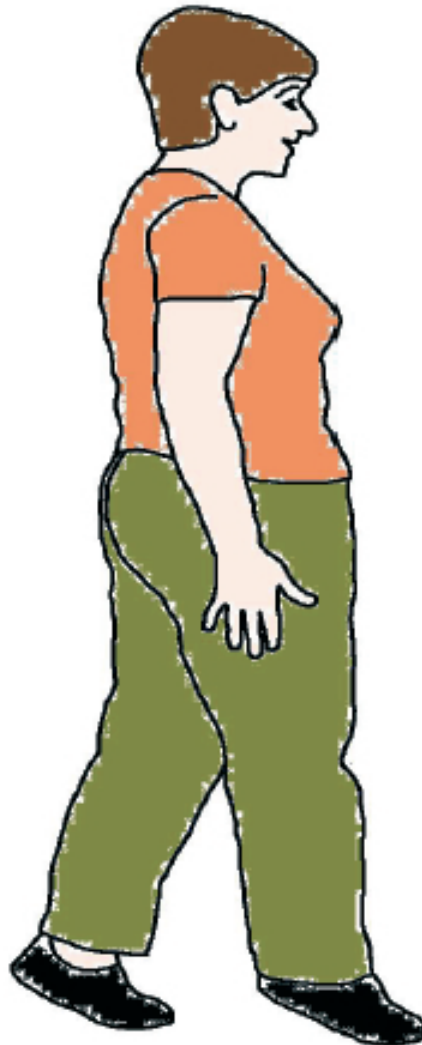
Tågange med støtte

- Stå oppreist med siden ved noe du kan støtte deg i, og med føtter i en hoftebreddes avstand
- Løft hælene og hold vekten over stortærne
- Gå 10 steg framover på tærne
- Sett føttene ved siden av hverandre før du senker hælene mot gulvet
- Snu og støtt deg på den andre siden før du gjentar tågange den andre retningen
- Gå stødig og kontrollert



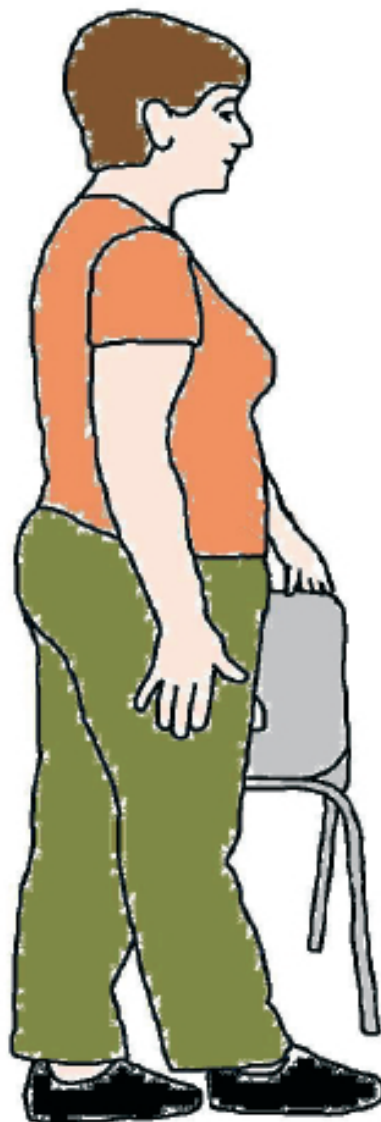
Tågange uten støtte

- Stå oppreist føttene i en hoftebreddes avstand
- Løft hælene og ta vekt over stortærne
- Gå 10 steg framover på tærne
- Sett føttene ved siden av hverandre før du senker hælene mot gulvet
- Snu og gjenta tågange den andre retningen
- Gå stødig og kontrollert



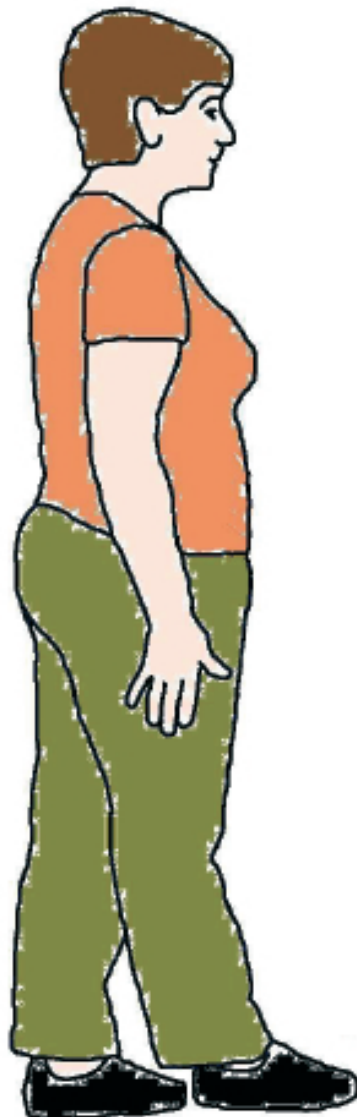
Hæl/tå-stående med støtte

- Stå oppreist med siden ved noe du kan støtte deg i
- Plasser en fot rett foran den andre, slik at de står på en rett linje
- Se framover og hold stillingen i 10 sekunder
- Flytt foten tilbake slik at føttene igjen står med en hoftebreddes avstand, før den andre foten plasseres fremst og stillingen holdes i nye 10 sekunder.



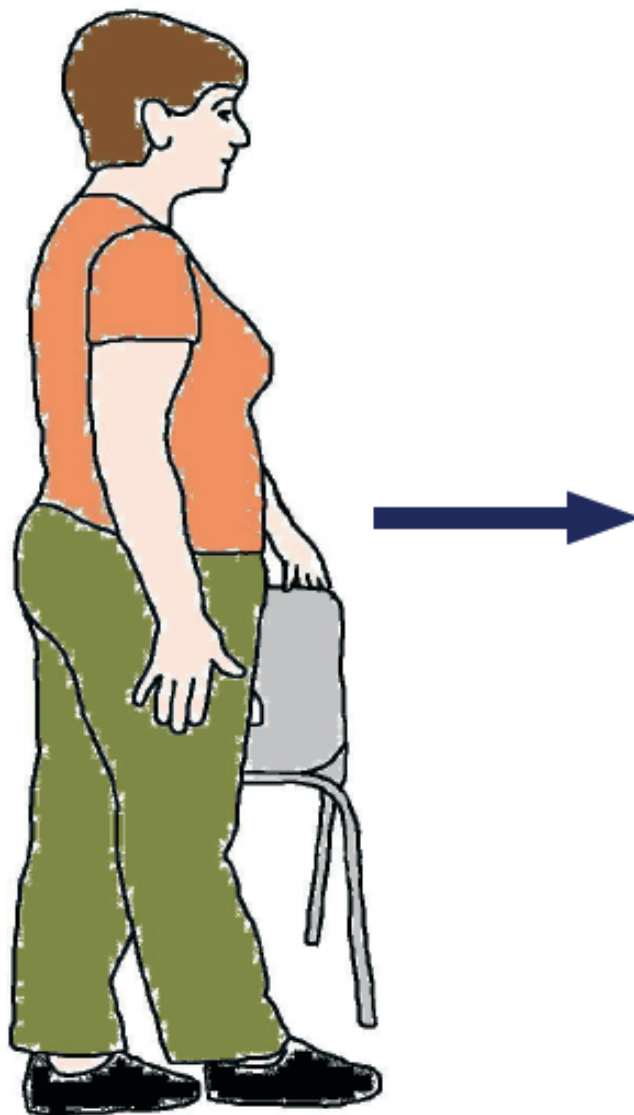
Hæl/tå-stående uten støtte

- Stå oppreist
- Plasser en fot rett foran den andre, slik at de står på en rett linje
- Se framover og hold stillingen i 10 sekunder
- Flytt foten tilbake slik at føttene igjen står med en hoftebreddes avstand, før den andre foten plasseres fremst og stillingen holdes i nye 10 sekunder.



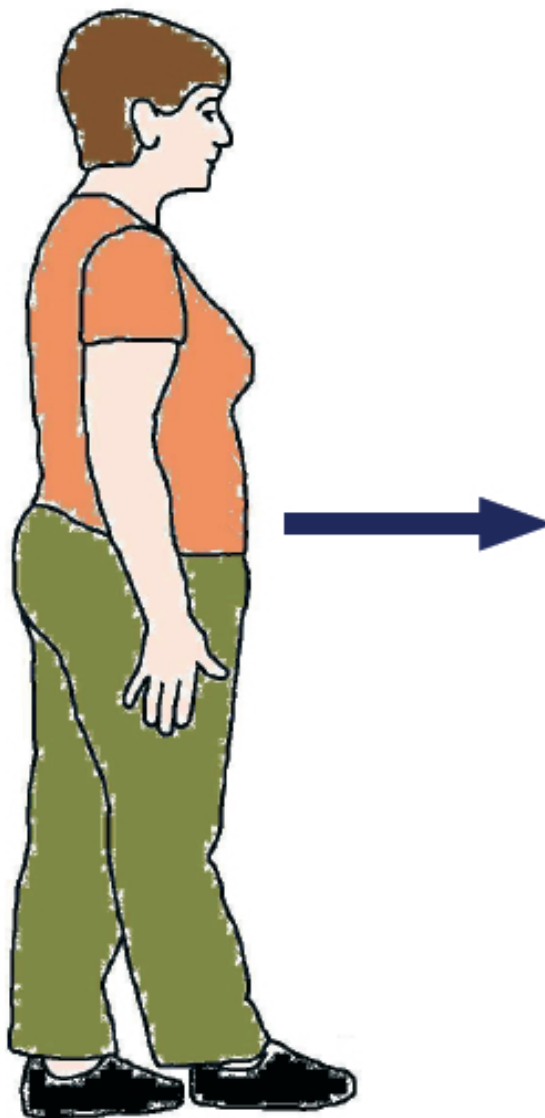
Hæl/tå-gange med støtte

- Stå oppreist med siden mot noe du kan støtte deg i
- Gå 10 steg framover ved å plassere en fot rett foran den andre, slik at du går på en rett linje
- Se framover og prøv å gå stødig
- Flytt foten tilbake slik at føttene igjen står med en hoftebreddes avstand, før du snur slik at du får støtte på andre siden og kan gjenta i den andre retningen



Hæl/tå-gange uten støtte

- Stå oppreist
- Gå 10 steg framover ved å plassere en fot rett foran den andre, slik at du går på en rett linje
- Se framover og prøv å gå stødig
- Flytt foten tilbake slik at føttene igjen står med en hoftebreddes avstand, før du snur og gjentar i den andre retningen



Stå på ett ben med støtte

- Stå oppreist ved noe du kan støtte deg til
- Stå på et ben og hold kneet på benet du står på strak men ikke låst
- Hold stillingen i 10 sekunder
- Gjenta på det andre benet



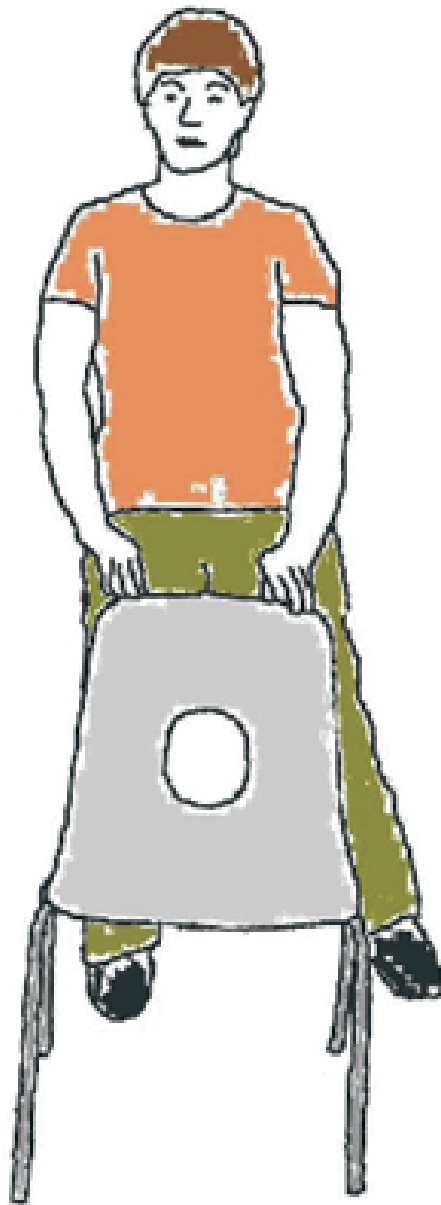
Stå på ett ben uten støtte

- Stå oppreist
- Stå på et ben og hold kneet på benet du står på strak med ikke låst
- Hold posisjonen i 10 sekund
- Gjenta på det andre benet



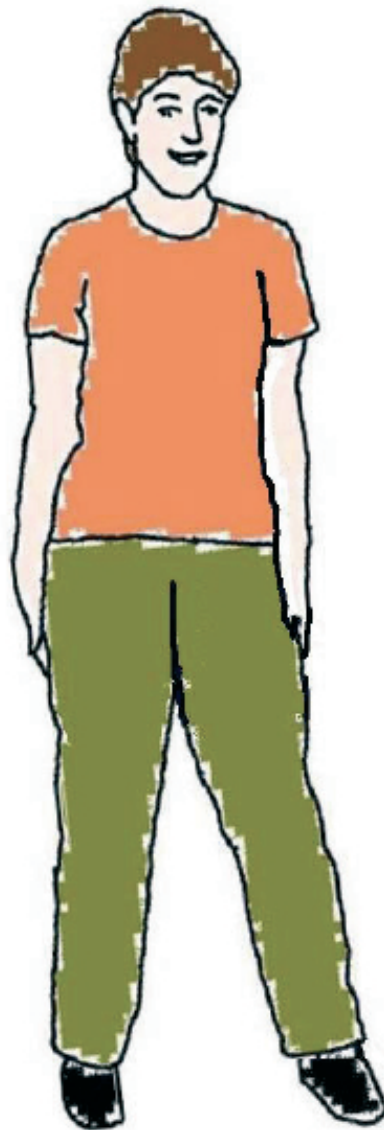
Gå sidelengs med støtte

- Stå oppreist vendt mot noe du kan støtte deg på
- Ta 10 sidesteg ved å holde hoftene vendt framover og knærne skal ikke være i lås
- Gjenta i motsatt retning.



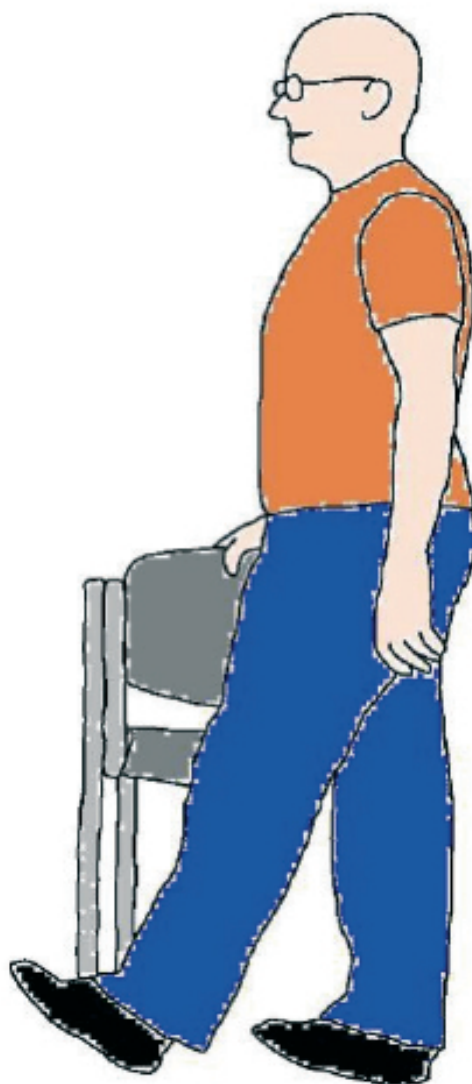
Gå sidelengs uten støtte

- Stå oppreist
- Ta 10 sidesteg ved å holde hoftene vendt framover og kneene skal ikke være i lås
- Gjenta mot den andre retningen



Hælgange med støtte

- Stå oppreist med ene siden vendt mot noe du kan støtte deg i
- Løft tærne og pass på slik at knærne ikke er i lås og setet stikker ut
- Gå 10 steg på hælene på stedet
- Gå stødig og kontrollert
- Se framover
- Samle føttene før du senker tærne
- Gjenta i motsatt retning



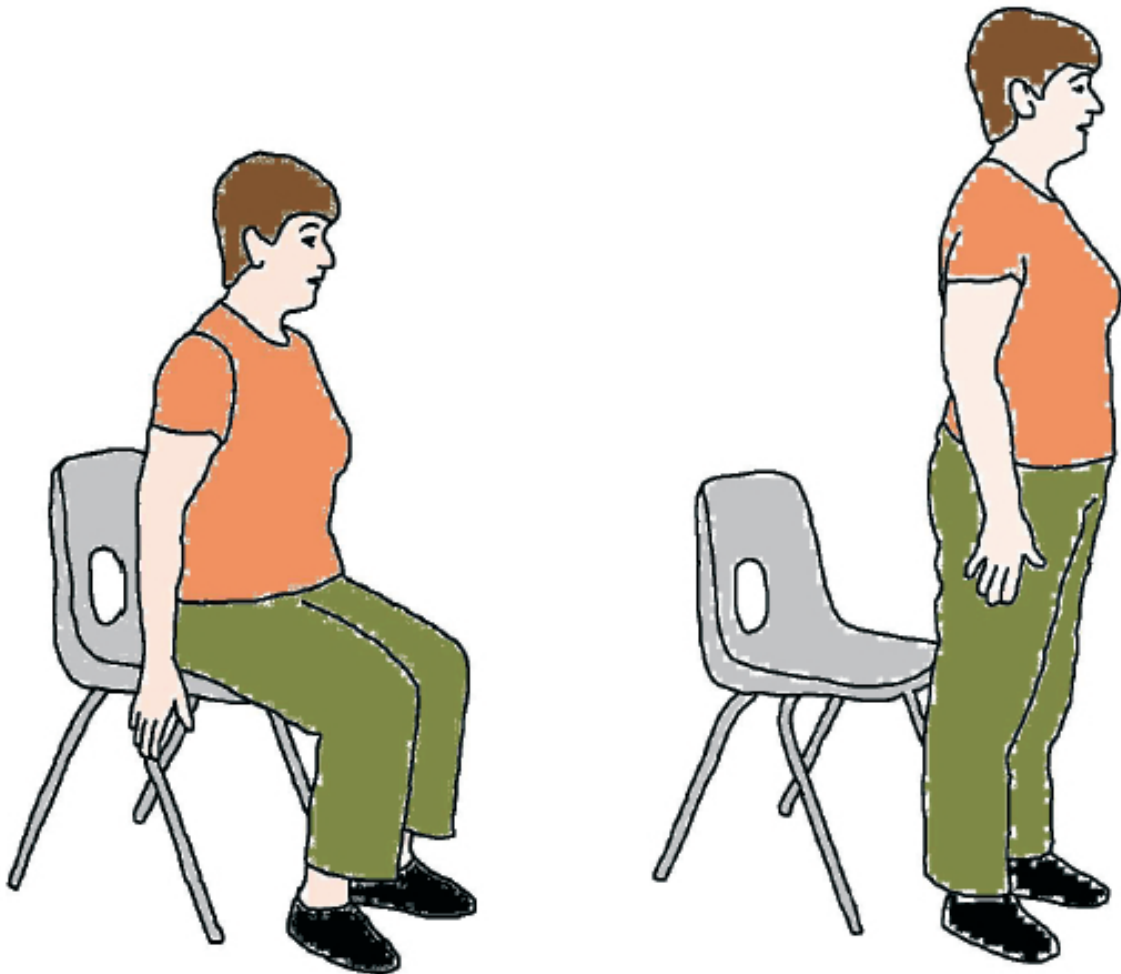
Hælgange uten støtte

- Stå oppreist
- Løft tærne, ikke lås knærne eller la baken stikke ut
- Gå 10 steg på hælene
- Gå stødig og kontrollert
- Se framover
- Samle føttene før du senker tærne
- Gjenta i motsatt retning



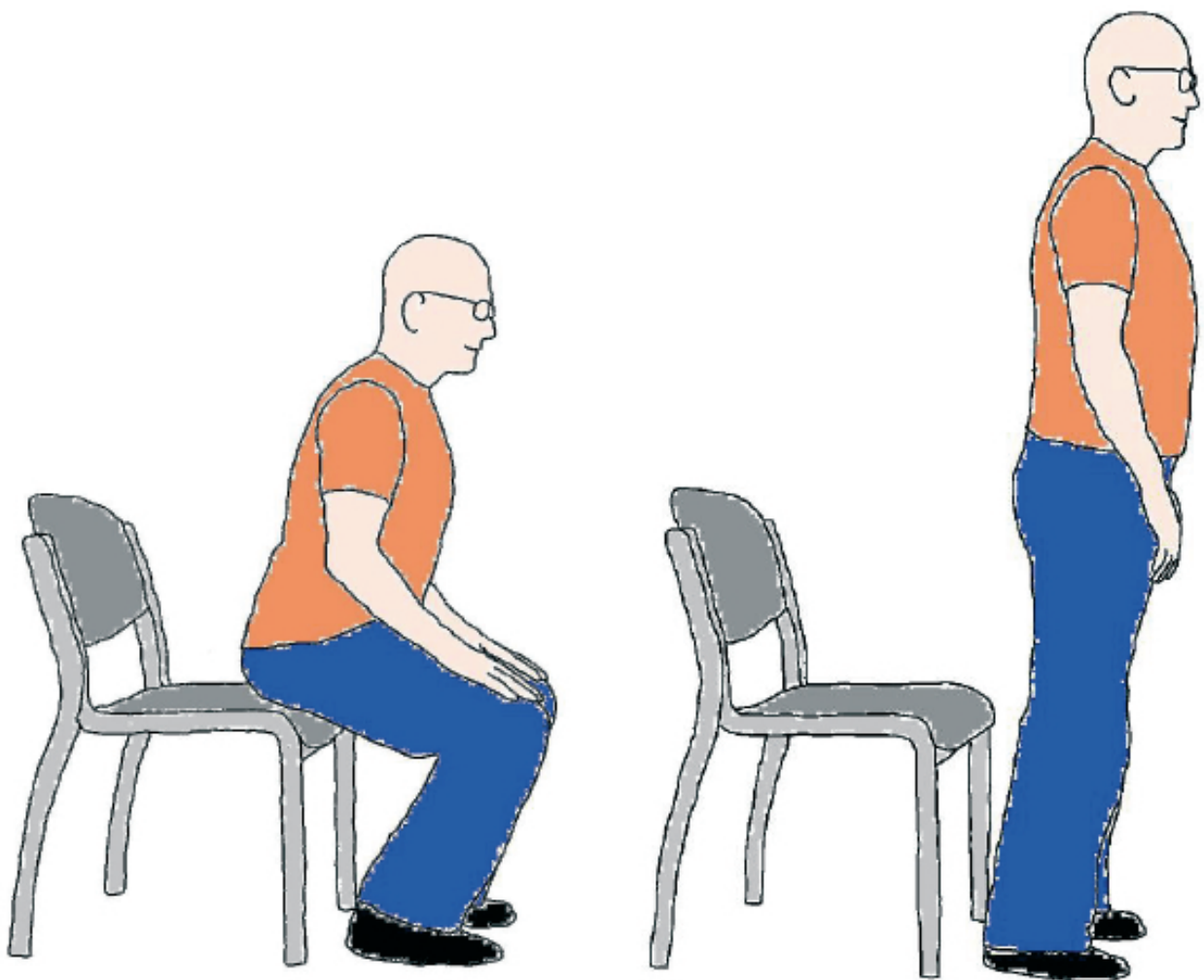
Reise/sette seg med armbruk

- Sitt ytterst på stolen
- Plasser føttene bak knærne
- Bøy overkroppen framover
- Reis deg opp (skyv fra med armene ved behov)
- Ta et steg bak slik at du kjenner stolen med baksiden av bena
- Sett deg kontrollert ned på stolen, grip etter stolen ved behov
- Gjenta _____ ganger



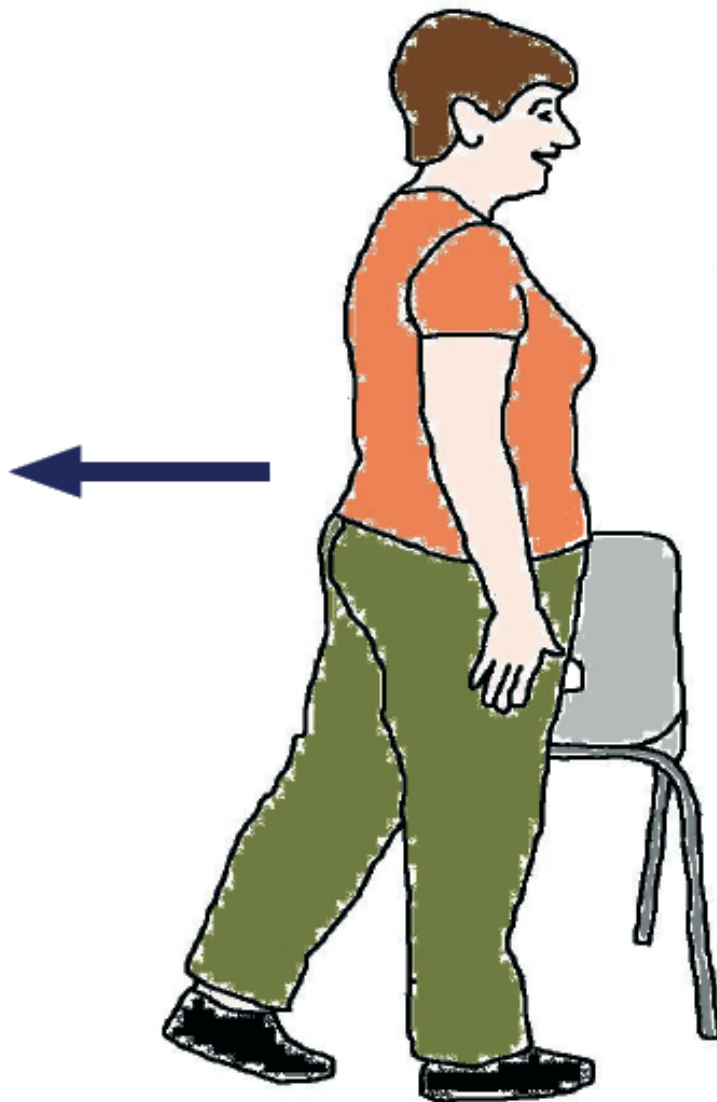
Reise/sette seg uten armbruk

- Sitt på stolkanten med hender i kors foran brystet
- Plasser føttene bak knærne
- Bøy overkroppen framover
- Reis deg opp
- Ta et steg bak slik at du kjenner stolen med baksiden av bena
- Sett deg kontrollert ned på stolen, grip etter stolen ved behov
- Gjenta _____ ganger



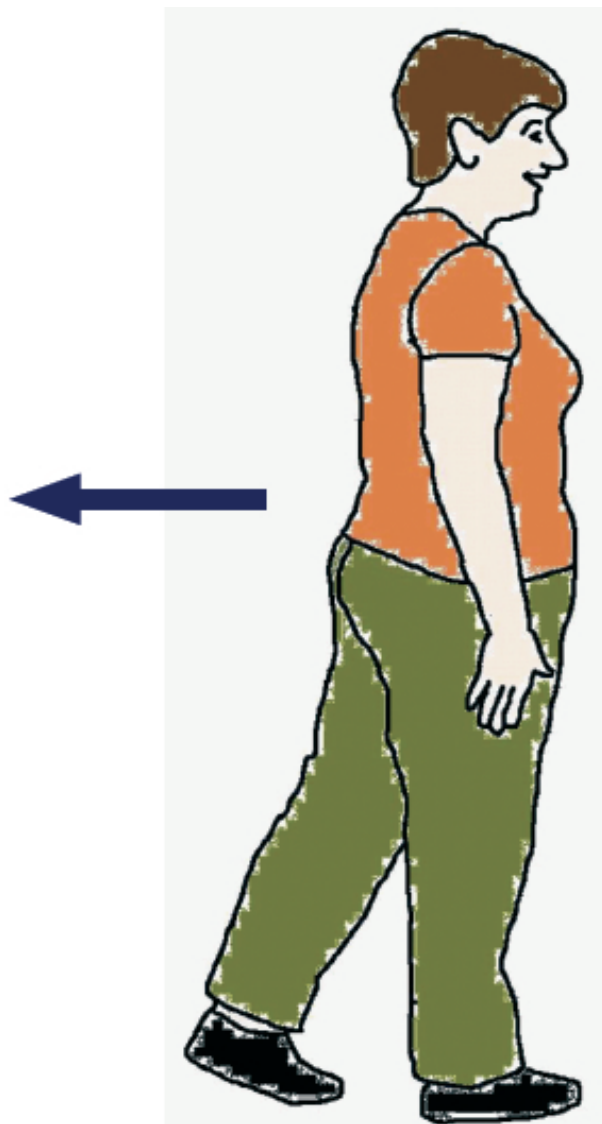
Baklengs gange med støtte

- Stå oppreist med siden mot noe du kan støtte deg i
- Gå bakover 10 steg
- Hold ryggen rett og se rett framover gjennom hele øvelsen
- Rull over foten fra tå til hæl
- Gå stødig og kontrollert
- Gjenta i motsatt retning



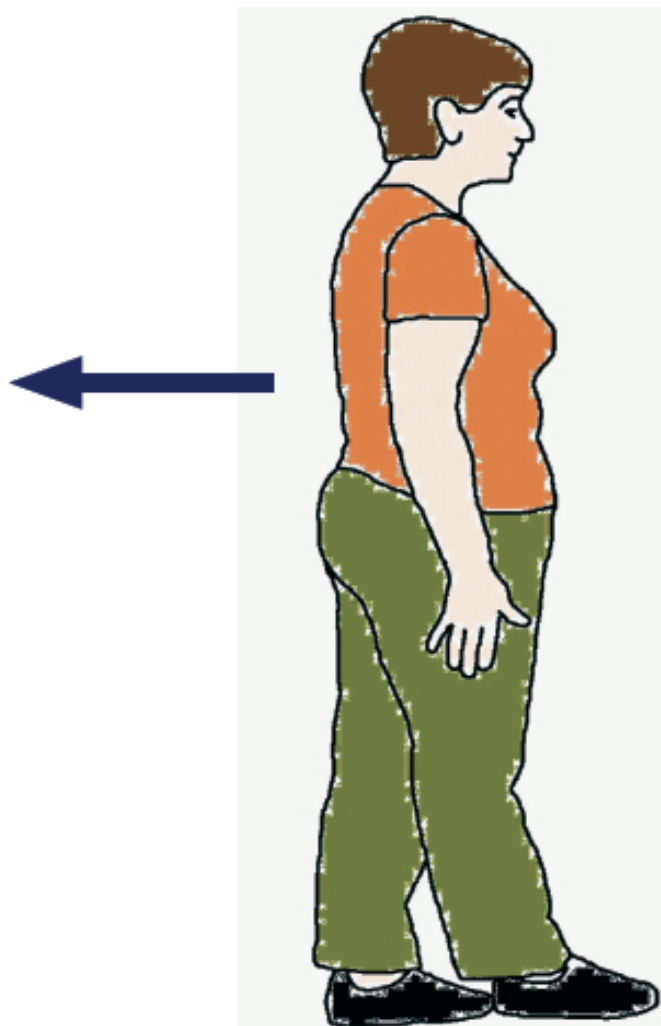
Baklengs gange uten støtte

- Stå oppreist
- Gå bakover 10 steg
- Hold ryggen rett og se rett framover gjennom hele øvelsen
- Rull over foten frat å til hæl
- Gå stødig og kontrollert
- Gjenta i motsatt retning



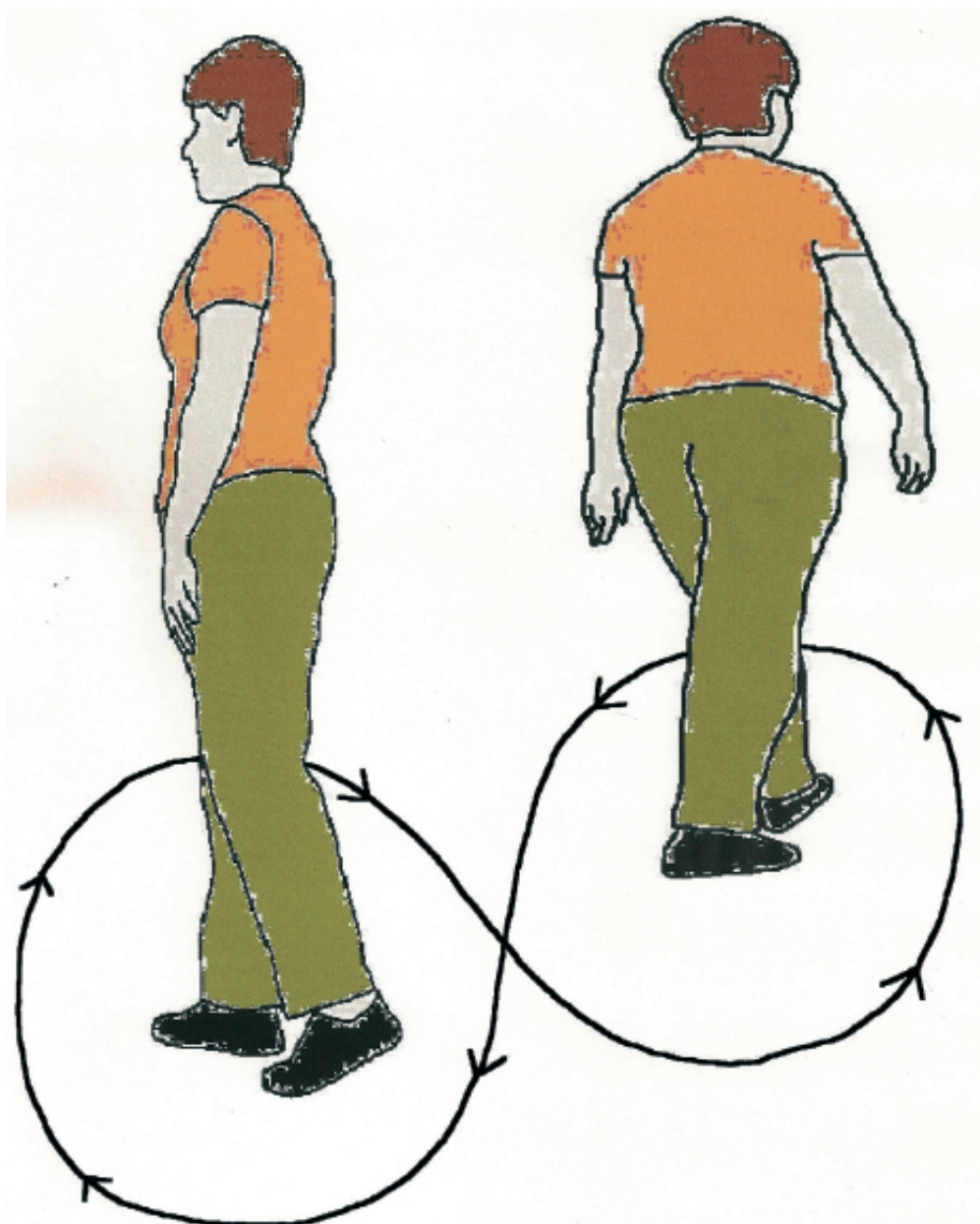
Hæl/tå-gange baklengs

- Stå oppreist
- Se rett framover
- Plasser en fot rett bak den andre slik at tærne berører hælen og slik at du går bakover på en rett linje
- Fortsett bakover 10 steg
- Gå for en smidig bevegelse, ved å rulle på foten fra tå til hæl
- Plasser føttene ved siden av hverandre med en hoftebreddes avstand før du snur og går bakover i motsatt retning



Gå og snu

- Gå i vanlig tempo i 8-tall (rundt 2 stoler hvis det er lettere for deg)
- Prøv å gå oppreist
- Gjenta denne øvelsen kun 2 ganger



Trappegange

- Støtt deg på gelenderet hvis du gjør det til vanlig, men prøv å ikke dra deg opp etter armene
- Bruk sterkeste ben først opp på neste trinn
- Plasser foten godt inn på trinnet
- Se ned med øynene (heller enn å bøye deg med overkroppen) når du skal sjekke hvor du trør
- På toppen tar du en pause, før du går ned trappen med svakeste ben først på hvert trinn
- Gjenta _____ ganger

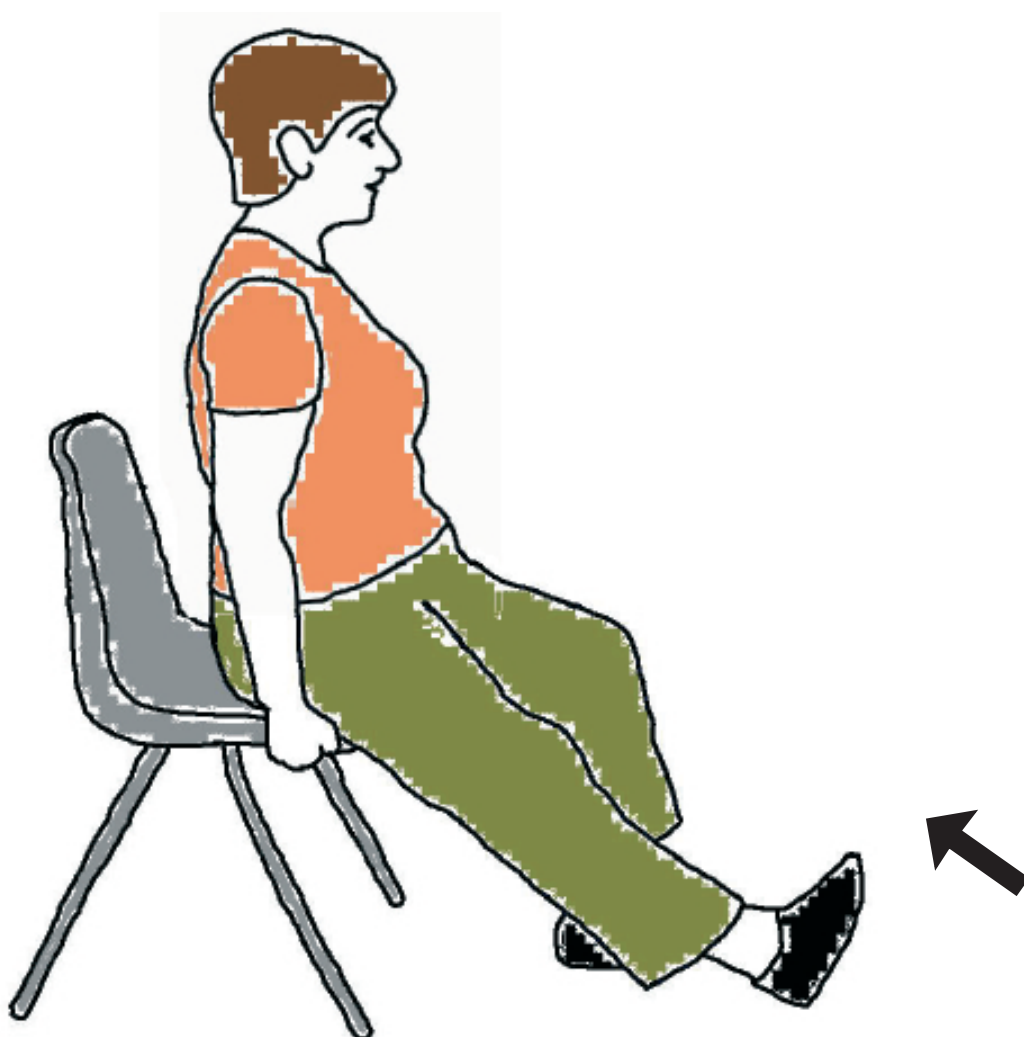


Da er programmet

Gjennomfør disse tøyøvelsene:

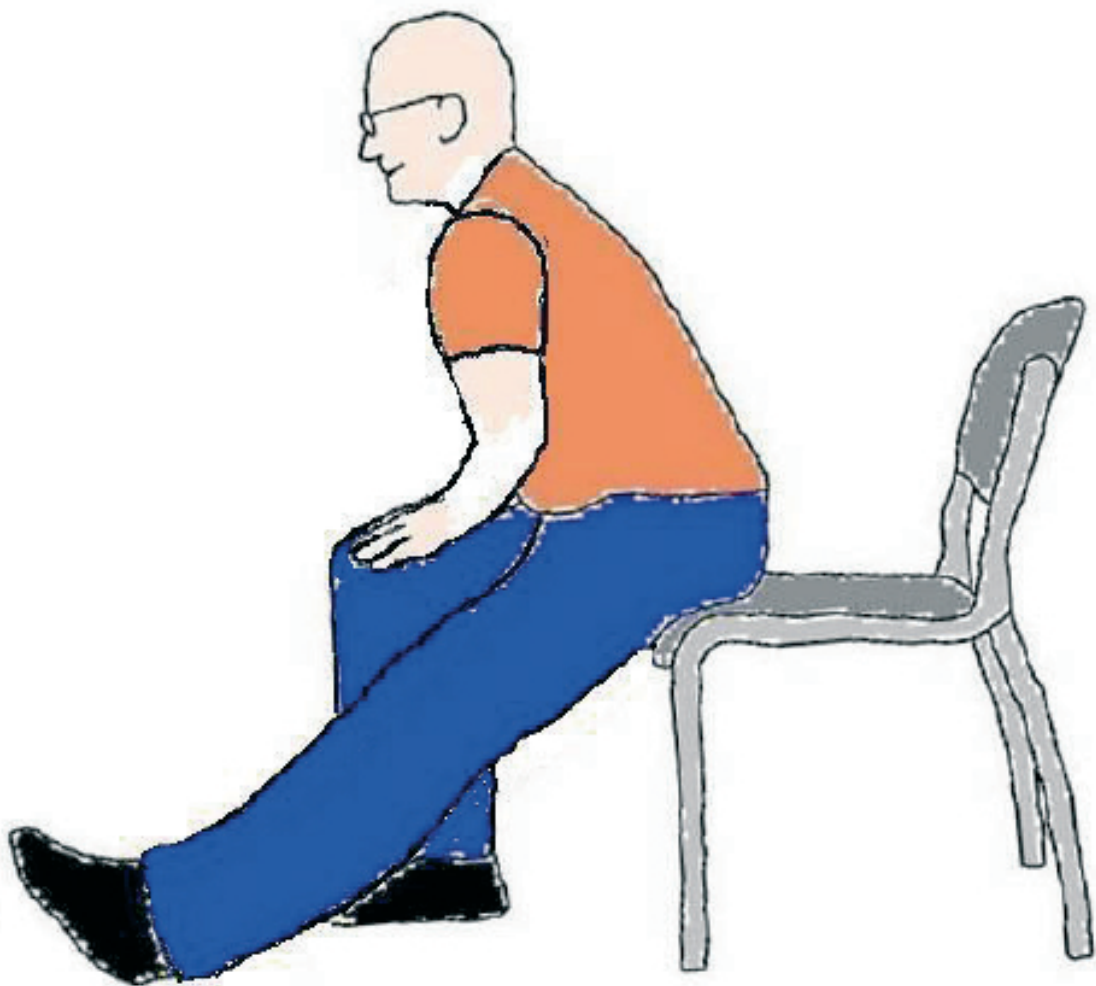
Tøying av legg

- Sitt fram på stolen og hold deg fast
- Hold det ene kneet bøyd slik at det holdes rett over ankelen
- Strekk det andre benet med hælen hvilende i gulvet
- Tøy ved å føre tærne bakover mot skinnleggen til du kjenner at det tøyer i leggen
- Holdes i 10 til 15 sekunder, pass på at kneet ikke er låst
- Slipp og gjenta på andre siden



Tøying bakside lår

- Sitt ytterst på stolen
- Strekk ut det ene benet med hælen i gulvet
- Plasser begge hender på det andre benet og sitt oppreist
- Bøy deg framover med rett rygg til du kjenner at det tøyser på baksiden av låret
- Hold i 10-15 sekunder
- Gjenta på den andre siden



Gåtrening

Målet er å gå to 30 minutters gåturer hver uke.

I starten er 5 eller 10 minutters gange en fin måte å komme i gang på.

Øk så tiden til du når målet om å gå sammenhengende i 30 minutter.

Prøv å gå i et tempo som gjør at du blir varm og puster raskere. Du skal klare å snakke mens du går. Hvis du er så sliten at du ikke klarer å snakke, er tempo for høyt og du kan gå litt saktere.

Bruk løse, komfortable klær og flate sko med hælstøtte.



Ferdig!

Bra gjennomført! Nå er du ferdig med dagens øvelser.

Målet er gjennomføre øvelsene tre ganger hver uke.

Progresjon i balanseøvelsene

Når balanseøvelsene gjennomføres trygt, bør du GRADVIS redusere bruken av støtte. Dette kan gjøres ved først å slippe lillefingrene for å se om du fortsatt klarer å holde stillingen. Neste steg er å slippe ringfingrene, og tilslutt klarer du kanskje å holde balansen med bare støtte av en eller to fingre. Gjør dette gradvis, slik at du klarer å holde balansen i hvert trinn før du fortsetter.

We would like to acknowledge the following content resources:

The Otago Exercise Programme, Professor John Campbell & Dr Clare Robertson. ACC New Zealand, 1997.

Robertson MC, et al. Effectiveness and economic evaluation of a nurse delivered home exercise program to prevent falls 1: A randomized controlled trial. British Medical Journal 2001, Vol 322, p697-700.

Robertson MC, et al. Effectiveness and economic evaluation of a nurse delivered home exercise program to prevent falls 2: Controlled trial in multiple centers. British Medical Journal, 2001, Vol 322, p701-704. The Postural Stability Instructor Manual, Later Life Training, 2008, 2010, 2012.

The “How to Lead the Otago Exercise Programme Handbook”, Later Life Training, 2008, 2010, 2012.

With additional thanks to:

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.

Den norske oversettelsen er gjennomført av Kristin Taraldsen, Per Bendik Wik, Mona Kristin Aaslund, Juni 2013.



UNIVERSITETET I BERGEN



Orkdal Sanitetsforening

Øvelsene er oversatt i forbindelse prosjektet The Prevention of Falls Network for Dissemination (ProFouND).



www.profound.eu.org

Later Life Training © 2014

This booklet may be reproduced without charge.