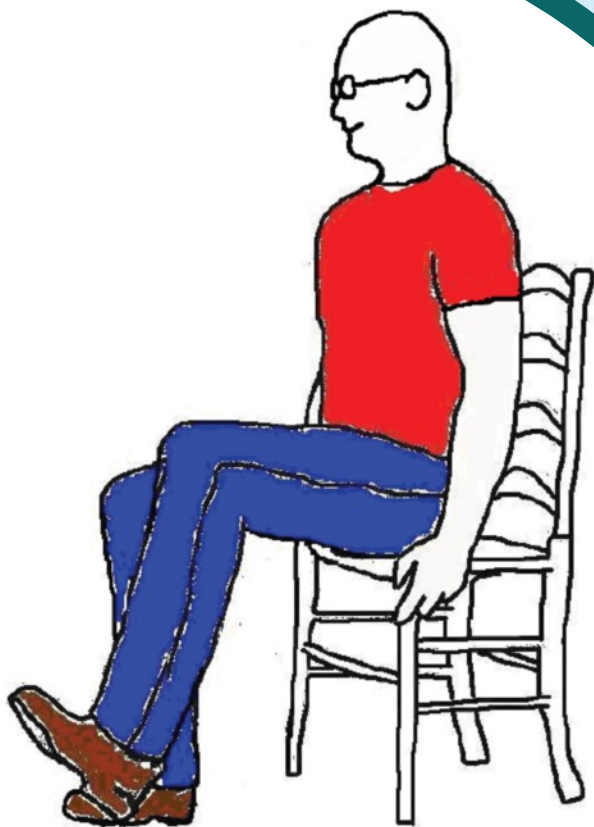


STOLE-ØVELSER

Hjemmetrænings-Program



laterLife
training.

Tekst af 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

Illustrations by Simon Hanna

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

Sikkerhed

Tjek at den stol du bruger er sikker og stabil. Tag behageligt tøj på og fodtøj der giver dig den rette støtte. Vær sikker på at du har plads nok til din træning, hav din elastik klar plus et glas vand - til bagefter, før du begynder.

Hvis du oplever brystsmerter, svimmelhed eller du bliver meget kortåndet mens du træner, skal du **STOPPE LIGE MED DET SAMME** og efterfølgende kontakte din læge. Og ringe 112 hvis du føler den er helt gal og de symptomer du oplever ikke går væk når du stopper din træning.

Hvis du oplever ømhed, smerter i dine led eller muskler skal du **tjekke din holdning og prøve igen**. Hvis du bliver ved med at føle smerte skal du søge råd hos din fysioterapeut eller din læge.

Hvis dine muskler er en smule ømme dagen efter din træning, så er det helt normalt og viser dig bare, at det du har gjort, virker. Træk vejret regelmæssigt og nyd din træning.

Prøv om du kan passe denne træning ind et par gange om ugen - foruden din øvrige træning.

Hvis du bruger denne pjece uden at du deltager i et undervisningsforløb vil det være en god ide, at spørge din læge om denne træning er den rette for dig.

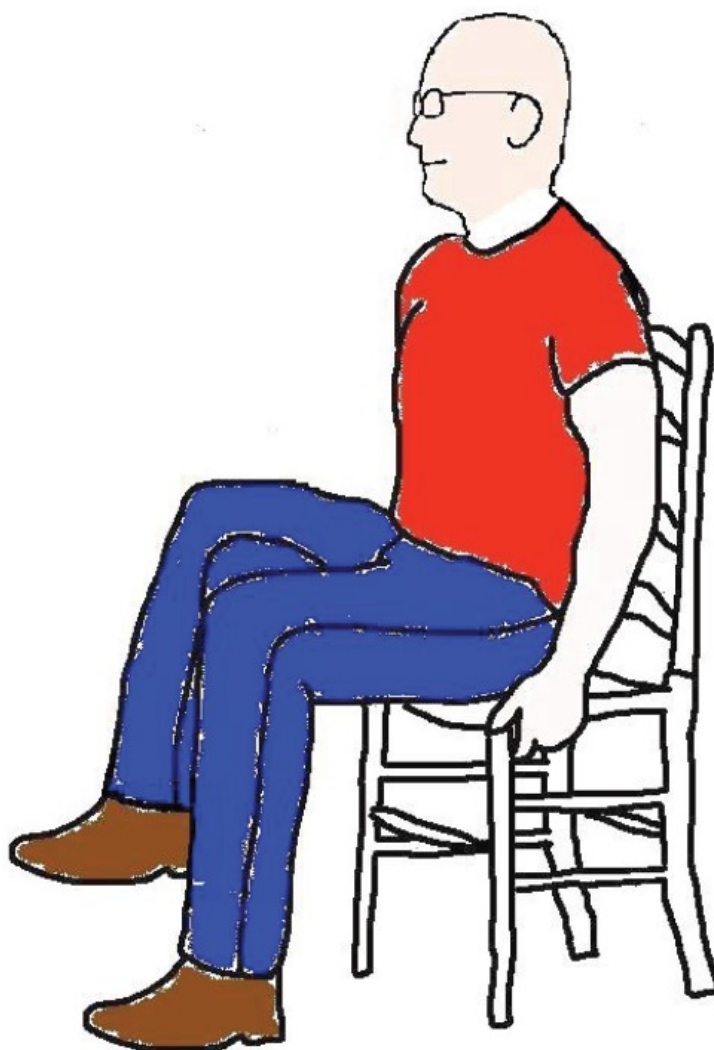
Opvarmningsøvelser

Du skal altid begynde med opvarmningen for at forberede din krop på den efterfølgende træning.

Husk at fuldføre alle opvarmningsøvelserne:

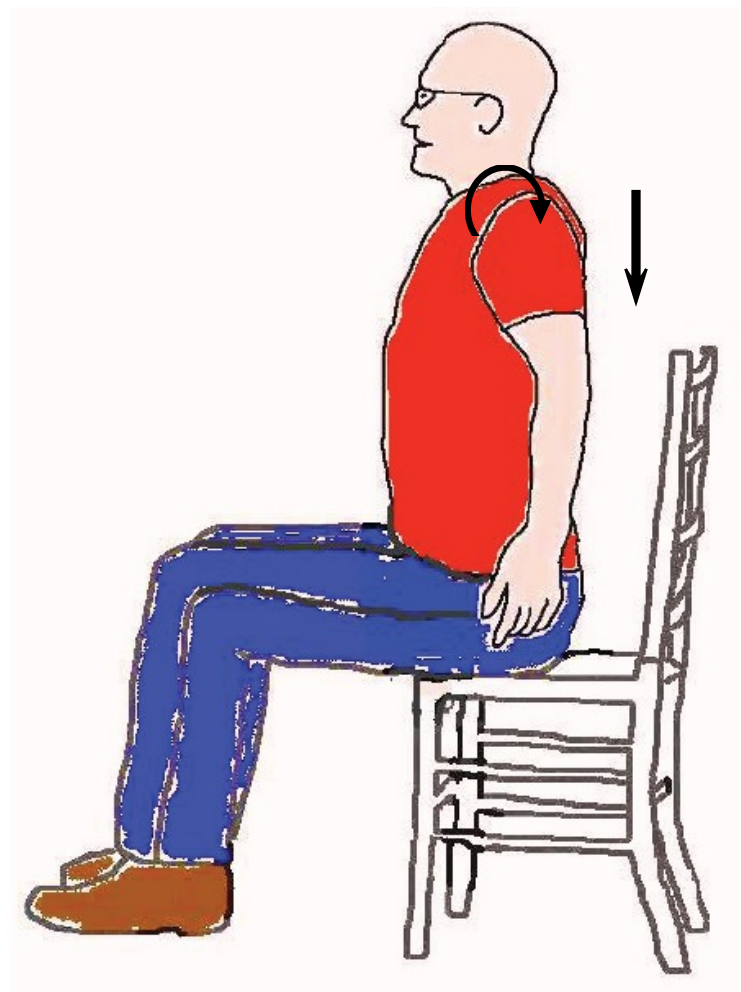
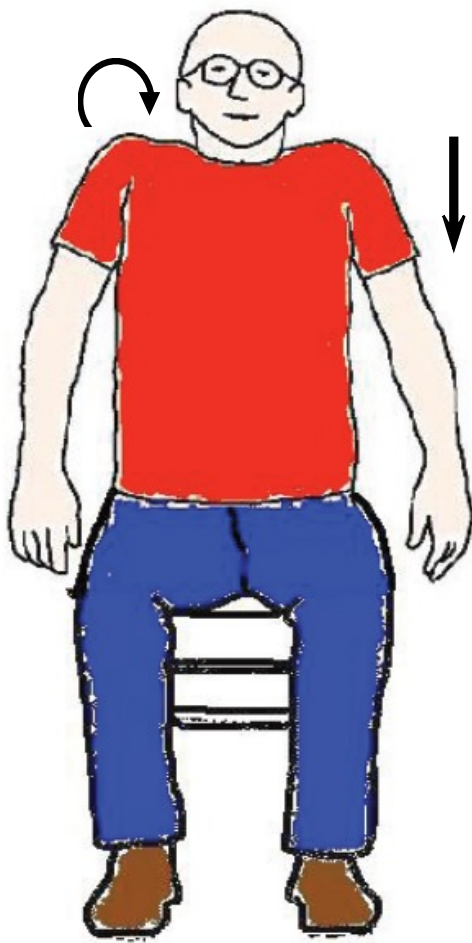
March

- Sid med ret ryg på den forreste del af stolen
- Hold fast om stolens sider
- Marcher kontrolleret på stedet
- Find en rytme der er behagelig for dig
- Fortsæt i 1-2 minutter



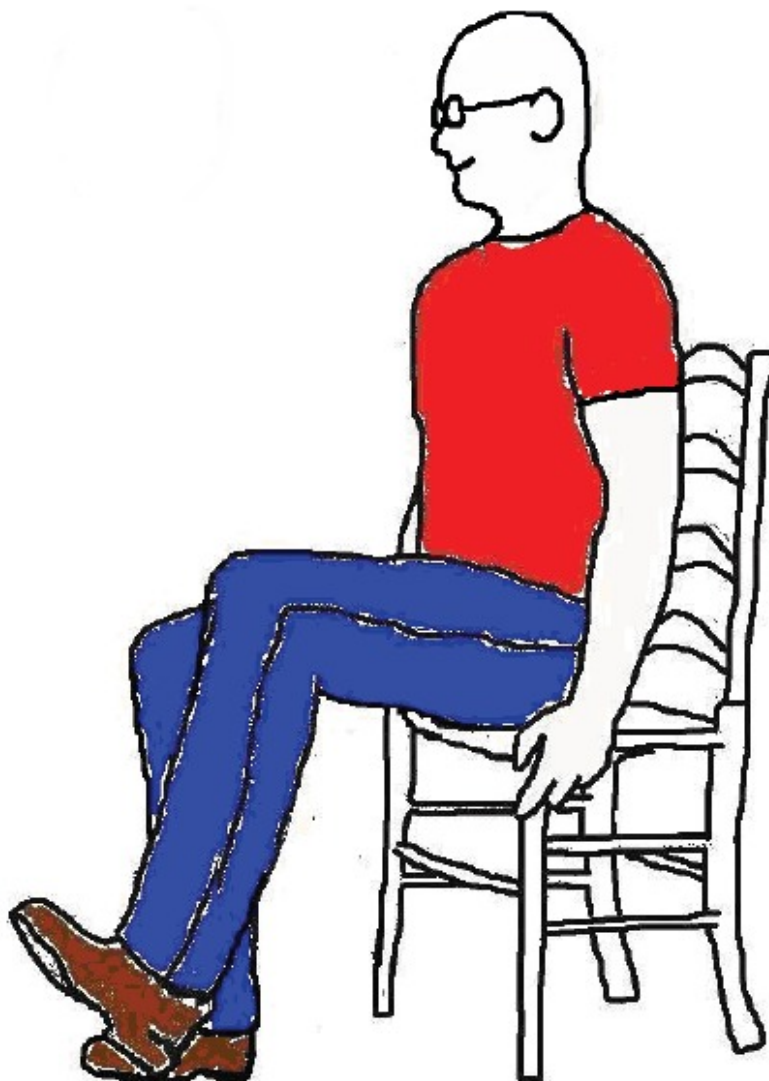
Tegn cirkler med skuldrene

- Sid med ret ryg og lad armene hænge afslappet
- Løft begge skuldre op til dine ører, træk skuldrene tilbage og pres dem ned
- Gentag langsomt 4 gange



Afslapning for dine ankler

- Sid med ret ryg på den forreste del af stolen
- Hold fast på siden af stolen
- Sæt den ene fods hæl i gulvet, løft den så op og sæt tåen i på samme sted
- Gentag 4 gange med hver fod



Rygrads drejning

- Sid med ret ryg og dine fødder i en skulderbreddes afstand
- Læg din højre hånd på dit venstre knæ. Hold om stolens ryglæn med din venstre hånd.
- Drej din overkrop og hovedet mod venstre
- Gentag med modsatte side
- Gentag yderligere 3 gange hver vej



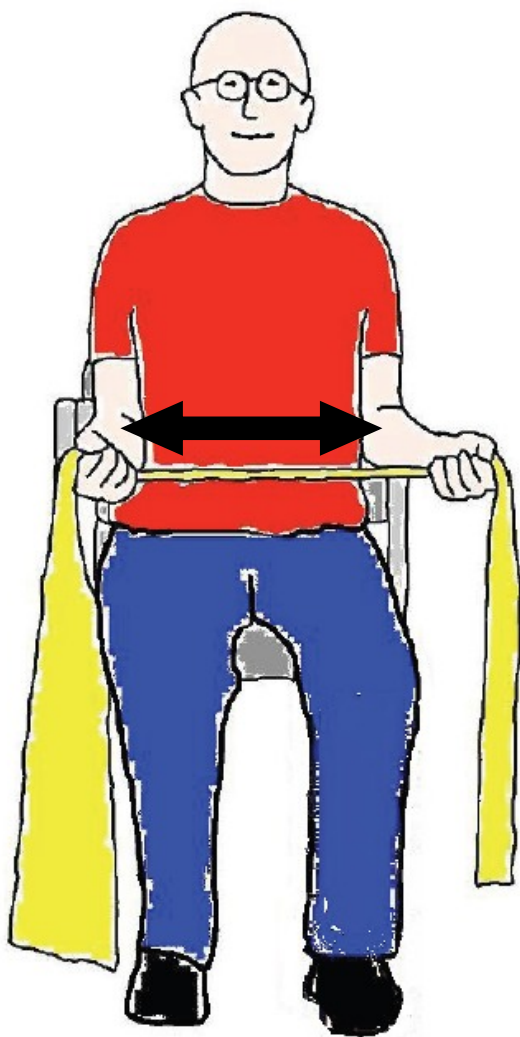
Primære øvelser

Der er 8 øvelser i denne afdeling. Disse øvelser skal hjælpe dig med at styrke dine knogler og din muskelmasse.

Fuldfør dem alle.

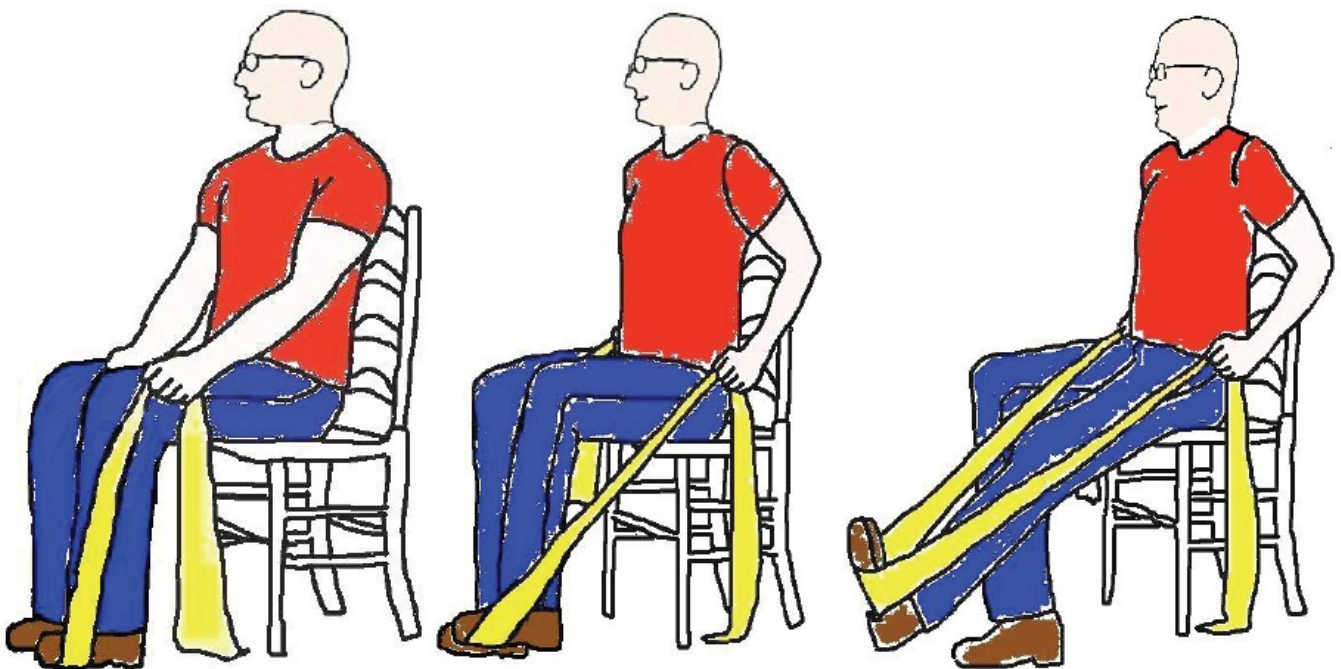
Styrk den øverste del af din ryg

- Hold om elastikken sådan at dine håndflader vender opad mens du ser lige ud og dine håndled strakte
- Før dine hænder bort fra hinanden mod dine hofter mens du klemmer dine skulderblade mod hinanden
- Tæl langsomt til 5 mens du trækker vejret normalt.
- Slap af og gentag yderligere 7 gange



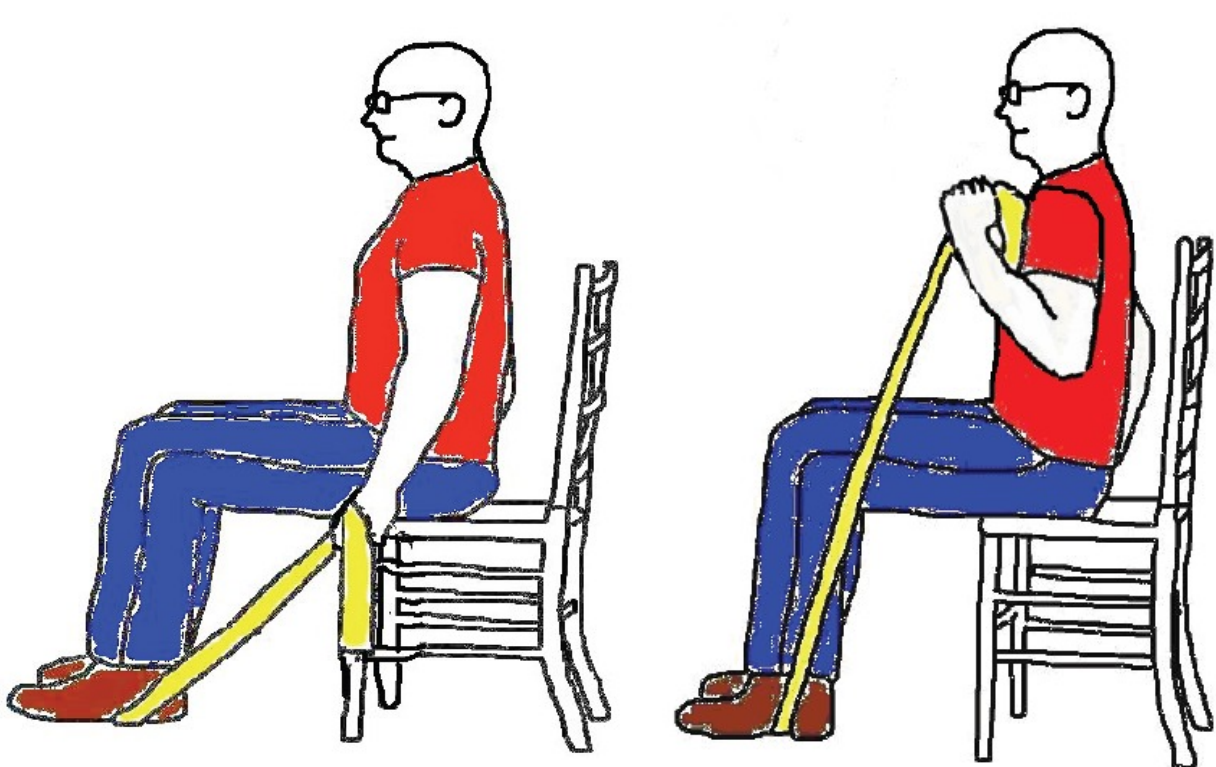
Lår opstrammeren

- Sid med ret ryg på den forreste del af sædet
- Læg elastikken under fodballen på din ene fod og grib den med begge hænder i knæhøjde (1. billede)
- Løft din fod så den lige er fri af gulvet og træk dine hænder mod din hofte (2. billede)
- Stræk din hæl indtil dit ben er strakt og stadig lige fri af gulvet (3. billede)
- Tæl langsomt til 5 og vend så tilbage til udgangspunktet (1. billede)
- Gentag 6-8 gange med hvert ben



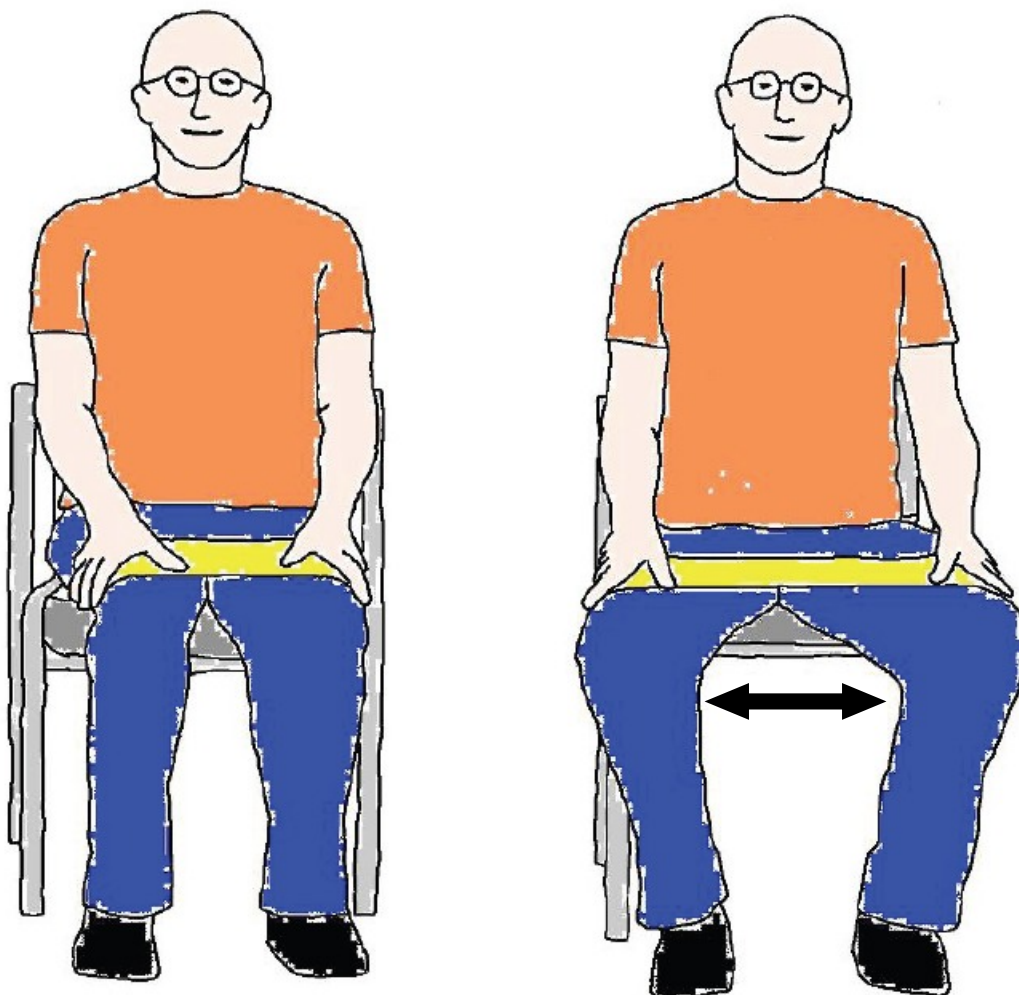
Stærke armmuskler

- Sid med ret ryg på den forreste del af sædet
- Læg elastikken sikkert under begge fødder og saml elastikken med én hånd i knæhøjde (1. billede)
- Bøj langsomt din knyttede hånd mod din skulder mens du holder dit håndled strakt og din albue ind til kroppen (2. billede)
- Sænk armen stille og roligt
- Gentag 6-8 gange med hver arm



Yderlår strammer

- Sid med ret ryg på forreste del af din stol med samlede knæ og fødder. Fold elastikken rundt om dine ben (forsøg at holde elastikken så fladt som muligt)
- Flyt dine fødder og knæ i hoftebredde
- Skub dine knæ udad og hold mens du langsomt tæller til 5
- Slap af og gentag yderligere 7 gange



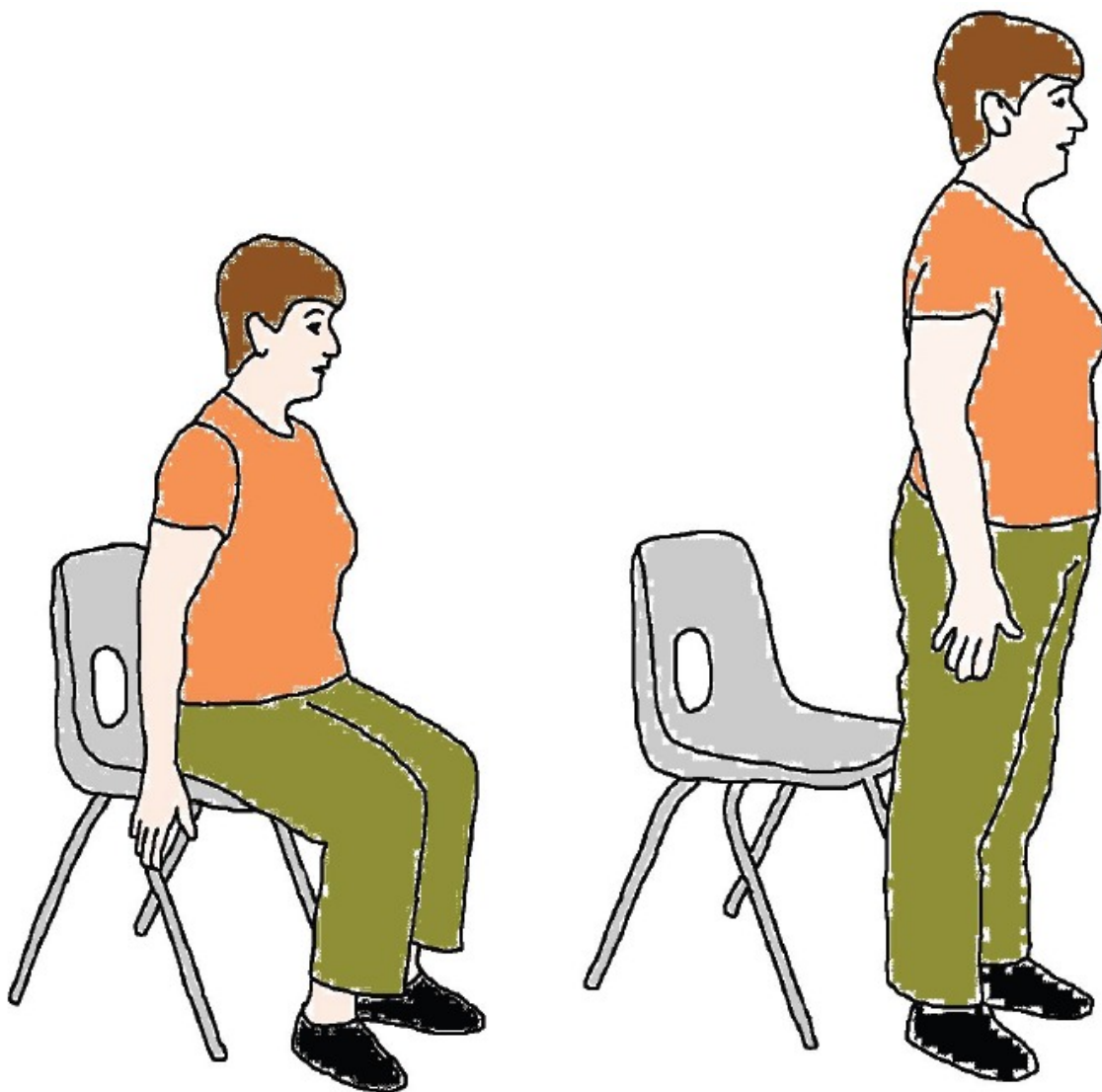
Bagudrettet pres

- Sid med ret ryg på forreste del af din stol
- Hav elastikken sikkert under begge fødder og hold elastikken med din hånd mens din arm er ud for din hofte (1. billede)
- Træk nu din arm bagud mens din brystkasse stadig peger fremad (2. billede)
- Tæl langsomt til 5 og slap så af
- Gentag 6-8 gange med hver arm



Sid og stå

- Sid med ret ryg på forreste del af din stol
- Træk dine fødder en smule tilbage
- Læn dig forover med ret ryg
- Rejs dig op (brug stolen eller dine knæ hvis du har brug for støtte)
- Træd tilbage indtil dine ben rører stolen. Sæt dig langsomt ned på stolen.
- Gentag 4 til 8 gange



Stærkere håndled

- Fold eller rul din elastik på langs
- Sid ret på stolen og klem om elastikken med begge hænder. Hold mens du langsomt tæller til 5 og slap så af
- For at gøre øvelsen mere udfordrende både klem og sno elastikken før du holder i godt 5 sekunder
- Gentag den øvelse 6-8 gange



Styrk din bækkenbund

Øvelse 1

Stram musklerne omkring anus og tænk at du prøver at undgå at slå en prut eller tisse i bukserne.

Undgå

- o at klemme benene sammen
- o at spænde ballerne
- o at holde vejret

Forsøg på at holde koncentrationen i **10 sekunder**. Hold en pause i 4 sekunder og gentag så.

Gentag 10 gange

Øvelse 2

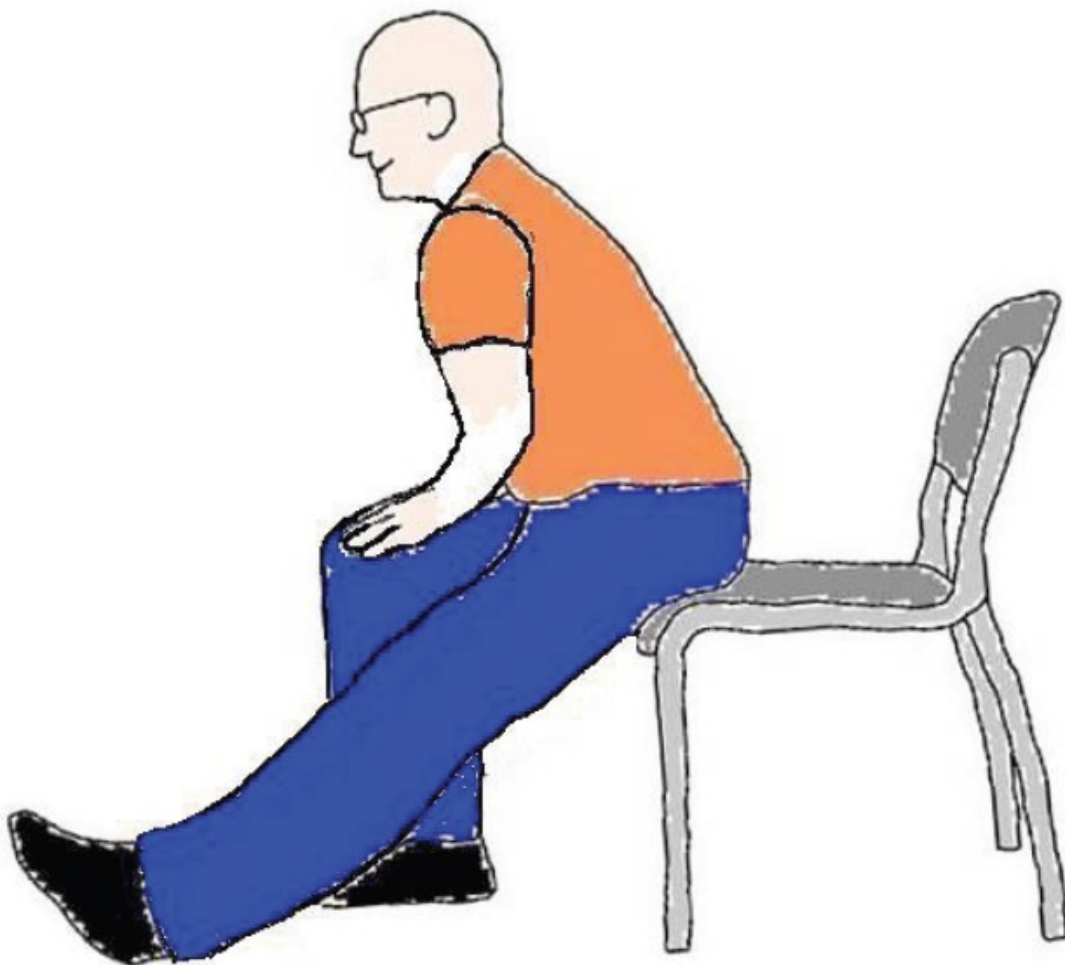
Lav **10 hurtige** sammentrækninger ved at trække bækkenbunden op så hurtigt så muligt og give så slip.

Sådan afslutter du

Slut af med at marchere i afslappet tempo i 1-2 minutter og varm så ned med følgende udstrækninger:

Udstræk af lår

- Vær sikker på at du sidder yderst på stolen
- Stræk det ene ben ud og sæt hælen i gulvet
- Læg begge hænder på dit andet ben og sid ret op
- Læn dig fremad med lige ryg indtil du mærker strækket på bagsiden af dit lår
- Hold strækket i 10-20 sekunder
- Gentag med det andet ben



Udstrækning af brystkasse

- Sid med ret ryg forrest på stolen
- Ræk bagud med begge arme og hold fast om stolens ryglæn
- Pres din brystkasse fremad og opad indtil du mærker et stræk i overkroppen
- Hold strækket i 10-20 sekunder



Udstrækning af læggen

- Sid på forreste del af stolen og hold i siderne
- Stræk et ben ud og sæt hælen i gulvet
- Lad dine tæer pege op mod loftet
- Føl strækket i din læg
- Hold strækket i 10-20 sekunder
- Gentag med det andet ben



Godt arbejde!

Nu er du færdig med dagens øvelser..

Prøv om du kan finde tid til at lave disse øvelser i det mindste en gang til i løbet af ugen.

Sæt allerede nu tid af i din kalender til næste gang ... husk også at sætte klokkeslet på!

Det hjælper dig hvis du fører en trænings kalender. Det vil erindre dig om hvornår du senest trænede. Det giver dig også mulighed for at notere spørgsmål til din træner. Der er et forslag til en træningslog på næste side som du kan overveje at bruge.

Trænings Log

Dato (f.eks. 2 juni 2016)	Kommentarer (f.eks.. Trænede ikke specifikke øvelser. Jeg har haft glæde af følgende øvelse ...)

Anerkendelser:

Vi ønsker at takke de følgende for at yde os ressourcer til indholdet:

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.

Vi ønsker yderligere at takke:

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.

**Denne pjece er oversat fra engelsk af Lise Windfeld
Bornerup, AstmaCare + ButeykoClinic
på vegne af the ProFouND (Prevention of Falls Network
for Dissemination) Thematic Network**



[www. profound.eu.org](http://www.profound.eu.org)

Later Life Training © April 2016

Det er tilladt at gengive denne pjece uden betaling.