

OTAGO

STYRKE & BALANCE

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

Vær opmærksom på at den stol du bruger er stæk og stabil. Tag behageligt tøj på og sko der giver dig god støtte. Ryd et område til at træne uden forhindringer. Hav din elastik og et glas vand (til bagefter) i nærheden før du starter. Hvis du oplever ondt i brystet, svimmelhed eller alvorlige åndedrætsproblemer mens du træner, skal du **stoppe øjeblikkeligt** og kontakte din læge. I værste fald, hvis du har det virkelig skidt og symptomerne ikke holder op når du stopper med øvelserne, ring til 112.

Hvis du oplever at have ondt i dine led eller muskler, stop op, tjek din holdning og prøv igen. Hvis smerten fortsætter skal du tale med din fysioterapeut eller træningsinstruktør.

Det er helt almindeligt at dine muskler er ømme dagen efter du har trænet og viser at træningen er **effektiv**.

Træk vejret gennem næsen under træningen og nyd det.

Stræb efter at udføre disse øvelser **tre gange om ugen**.

Hvis du bruger denne pjece uden at deltage i et undervisningsforløb er det en god ide, at tale med din læge for at sikre dig, at træningen passer til dig.

Opvarmningsøvelser

Begynd altid med denne opvarmning for at forberede din krop til den egentlige træning

Der er 6 opvarmningsøvelser

Fuldfør dem alle

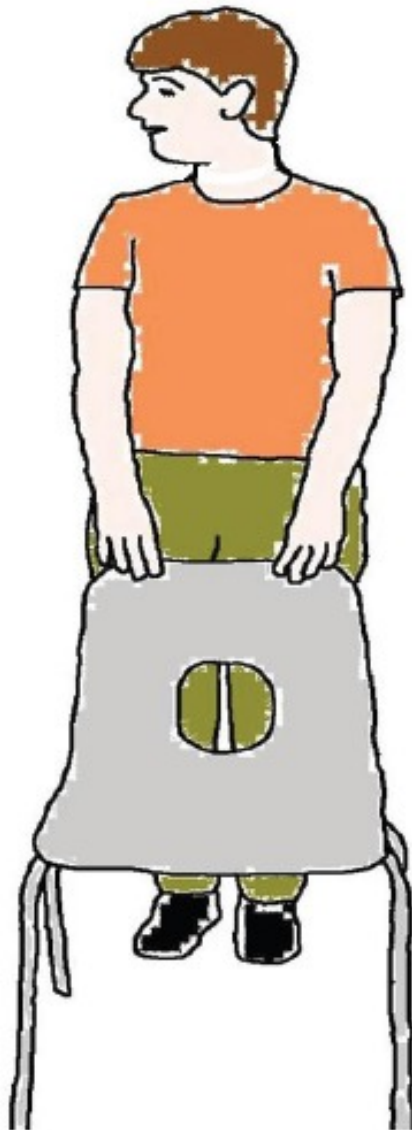
March

- Stå rank (hold på en stol hvis det er nødvendigt)
- Begynd med at marchere på stedet
- Når du føler du er i balance, sving med en arm, eller begge arme
- Fortsæt med at marchere i 1-2 minutter



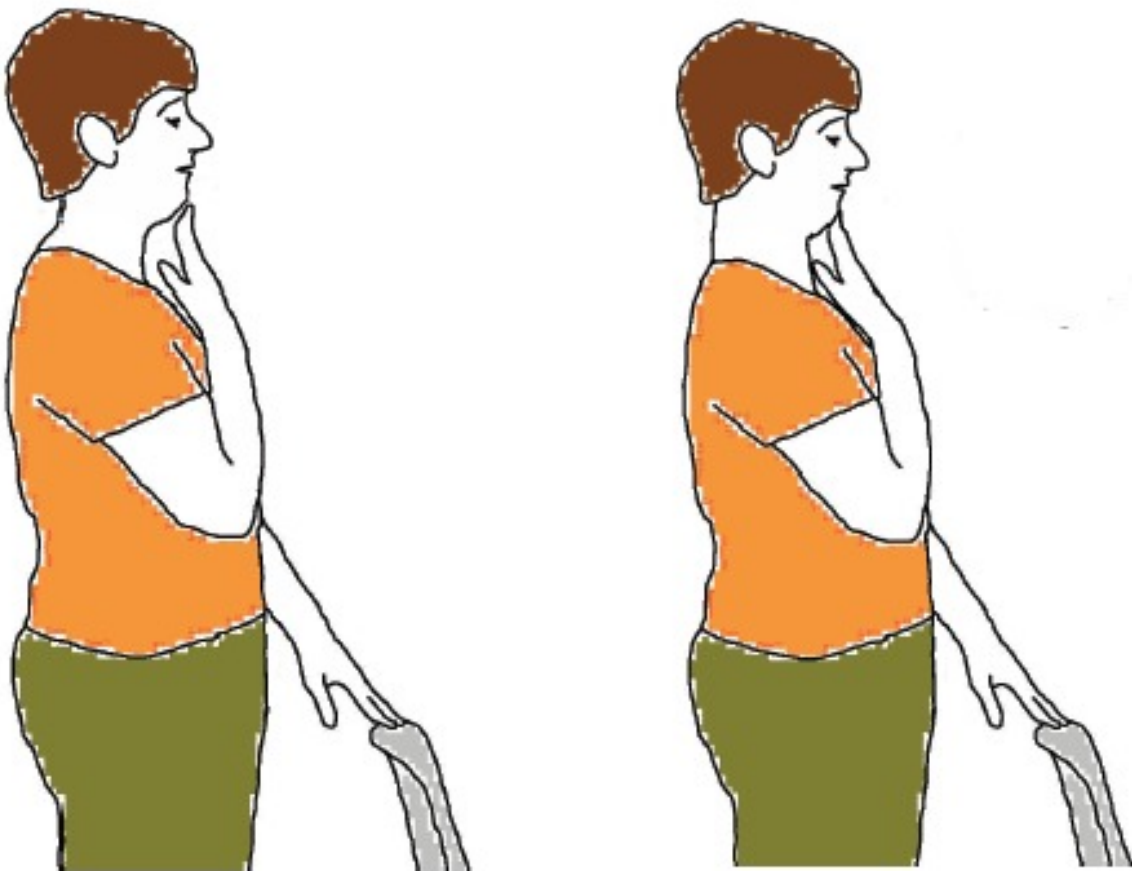
Bevægelser med hovedet

- Stå rank med fødderne i hoftebredde.
Armene hænger afslappet lige ned eller hold fast i stoleryggen
- Drej hovedet langsomt til venstre og derefter til højre
- Vær sikker på at skuldrene ikke følger med - det er kun hovedet der bevæger sig
- Gentag 5 gange



Bevægelse af halsen

- Stå rank med fødderne i hoftebredde. Armene hænger afslappet eller du holder på stoleryggen
- Læg 2 fingre på din hage. Skub blidt din hage tilbage indtil du føler et stræk bag i nakken
- Gentag 5 gange



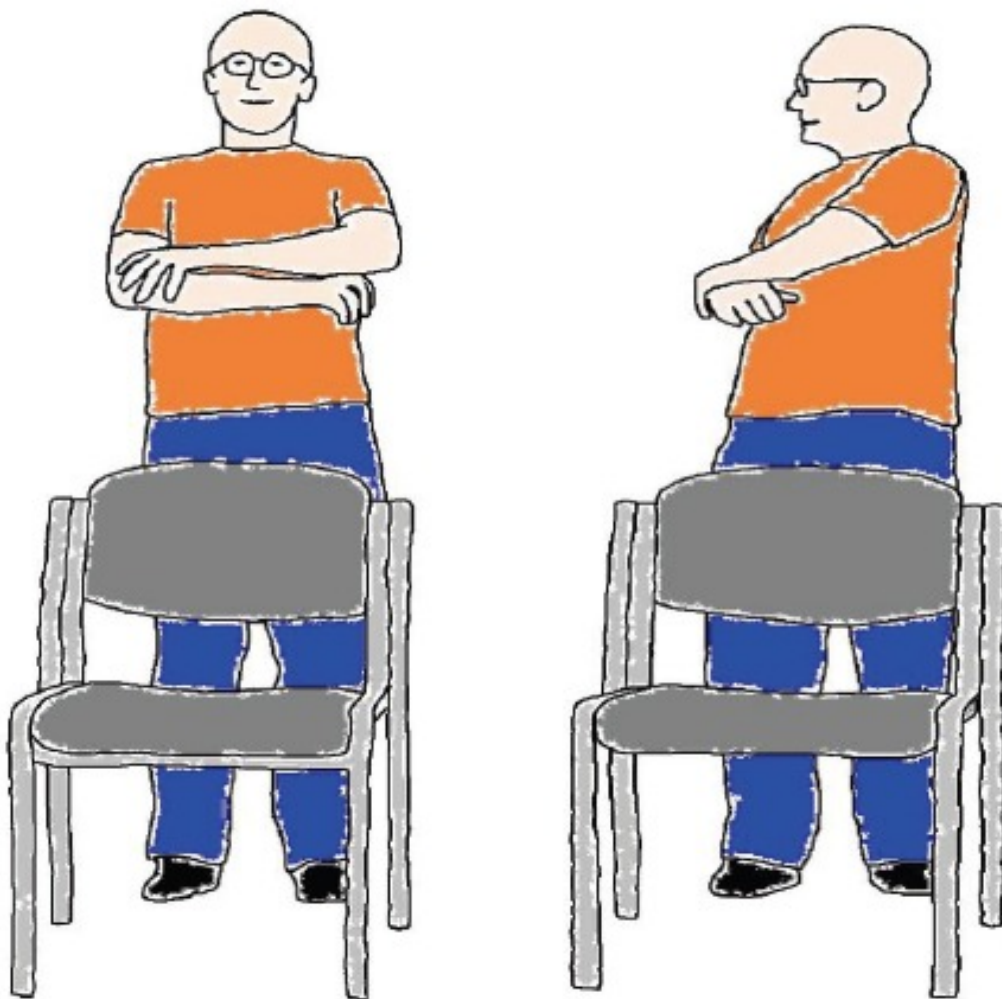
Udstrækning af ryg

- Stå rank med fødderne i hoftebredde
- Læg dine hænder på dine baller
- Svaj blidt i din ryg
- Undgå at se op i loftet eller låse dine knæ
- Gentag 5 gange



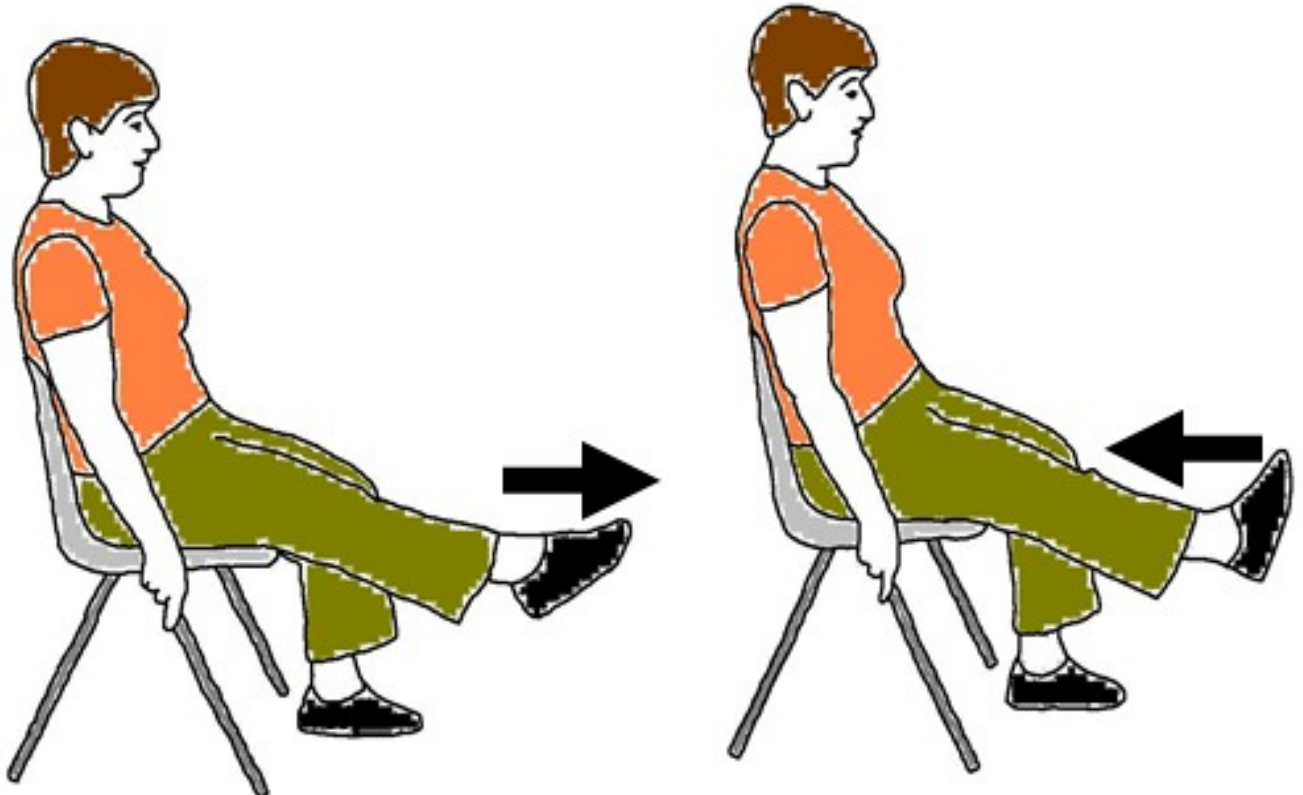
Bevægelse af overkroppen

- Stå rank med fødderne i hoftebredde
- Fold armene foran dig i brysthøjde eller læg en hånd på stolen
- Forlæng og løft overkroppen opad og drej langsomt hovedet og skuldrene til højre
- Tjek at du udelukkende drejer din overkrop (ikke hofterne)
- end tilbage til udgangspunktet og gentag til venstre
- Gentag 5 gange



Bevægelse af anklerne

- Sid så din ryg får støtte af ryglænet
- Stræk et ben så foden er hævet over gulvet
- Hold benet i denne stilling mens tæerne peger fremad og træk så tæerne tilbage
- Lav denne øvelse 5 gange og gentag så med det andet ben
- Hvis strækket bag på knæet er for intensiv, kan du udføre øvelsen sådan at foden kun er lidt løftet op fra gulvet



Styrkeøvelser

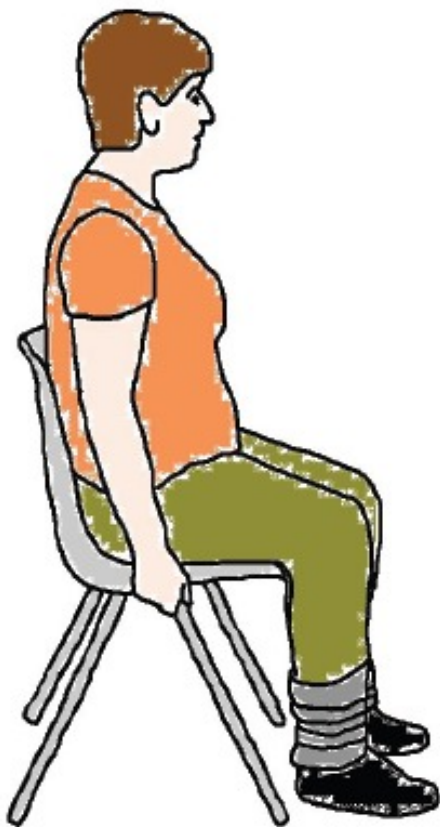
Disse øvelser skal hjælpe dig med at forbedre og styrke dine knogler og muskler

Udfør dem **alle**

Tag dine ankelvægte på

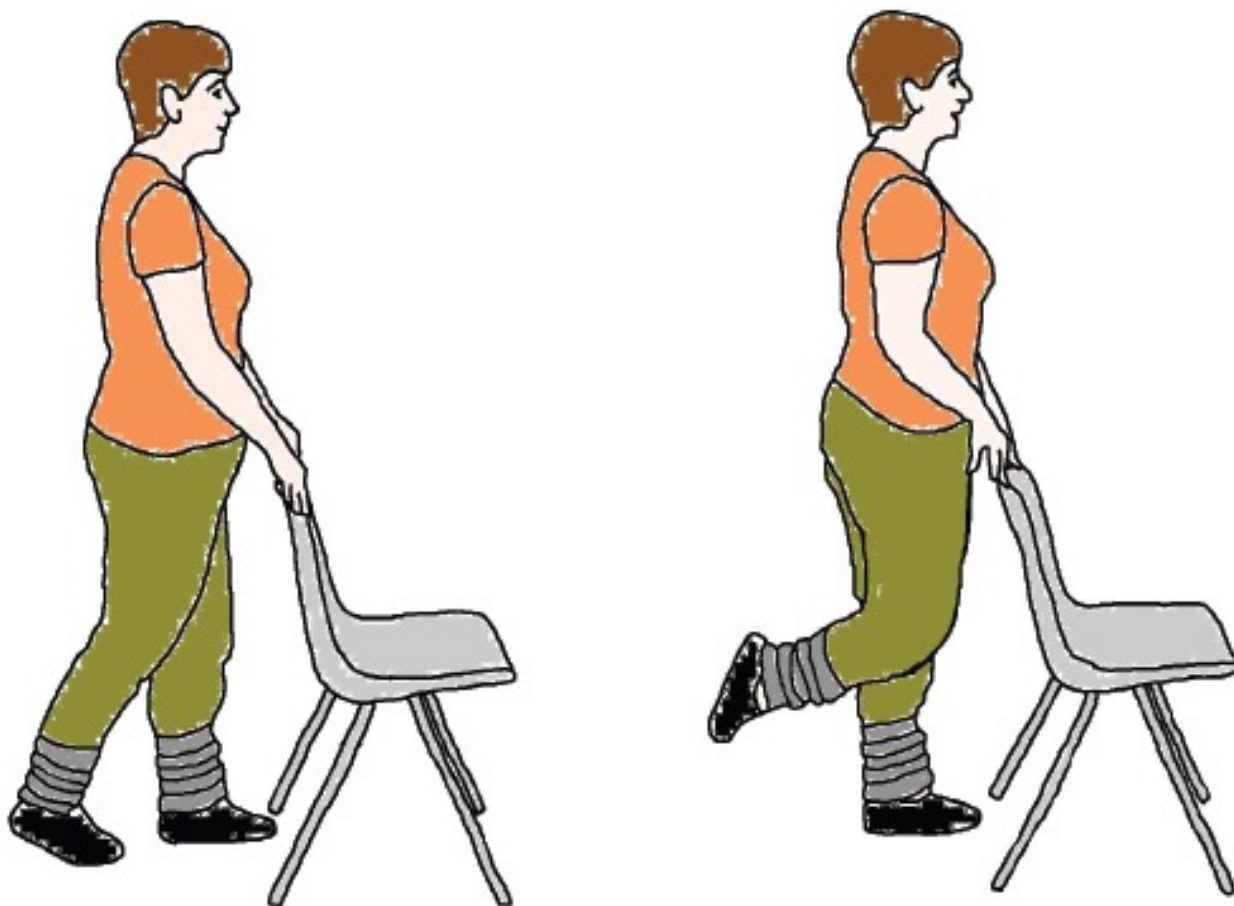
Udstrækning af forsiden af benet

- Sæt dig tilbage på stolen så din ryg bliver støttet af ryglænet og fødderne under knæene
- Lad den ene fod svæve over gulvet og løft det så langsomt og stræk benet ud (ikke så dit knæ låser)
- Sænk foden langsomt og kontrolleret
- Gentag _____ gange med det ene ben og skift så ben
- Forsøg om du kan løfte benet mens du langsomt tæller til 3 og sænk benet langsom igen mens du tæller til 5



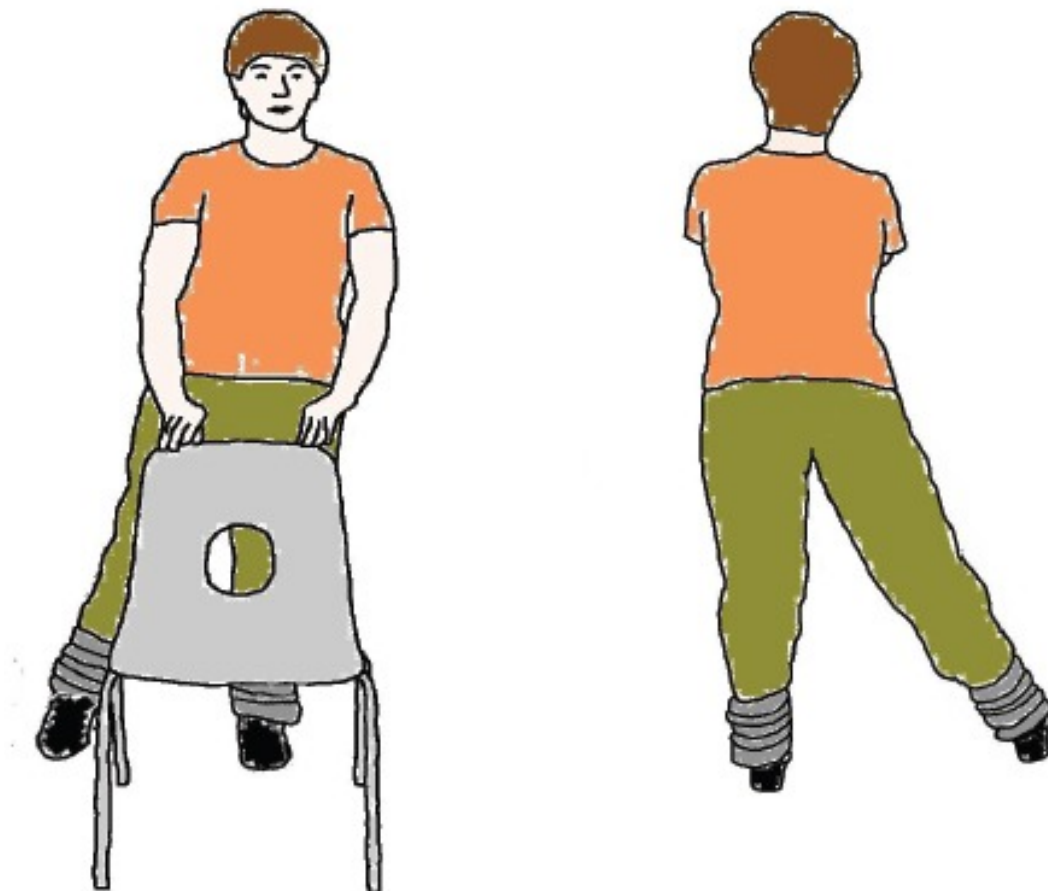
Udstrækning af bagbenet

- Stå rank, tæt på din stol og lad den støtte dig
- Fødderne i hoftebredde og bløde knæ
- Før foden bagud henover gulvet (billede 1) løft så hælen langsomt (billede 2)
- Hold knæene tæt sammen
- Sænk foden langsomt
- Hav vægten ligeligt fordelt på begge fødder og hvil dig et øjeblik
- Gentag _____ gange med det ene ben og skift så ben
- Sigt mod at løfte benet langsomt mens du tæller til tre og sænke benet mens du tæller til 5



Udstrækning af hofte

- Stå rank, tæt på din stol og lad den støtte dig
- Løft langsomt benet væk fra det andet ben mens tåen peger fremad
- Undgå at kroppen flytter sig
- Sænk benet langsomt
- Fordel vægten ligeligt på begge fødder og hvil dig et øjeblik
- Gentag _____ gange med det ene ben og byt så ben
- Sigt mod at løfte benet langsomt mens du tæller til tre og sænke benet mens du tæller til 5



Tag dine ankelvægte af !

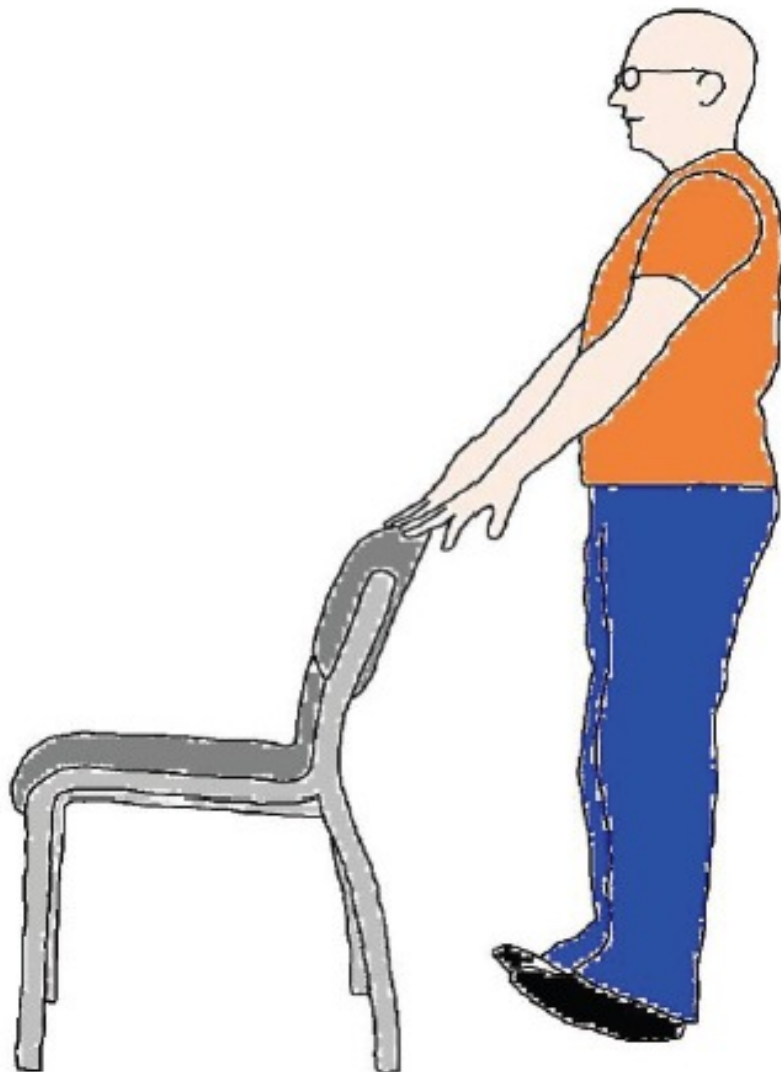
Løft af bagben

- Stå rank, tæt på din stol og lad den støtte dig
- Løft hælene langsomt mens du har vægten på storetæerne
- Undgå at låse knæene
- Sænk knæene langsomt
- Gentag 10 til 20 gange
- Sigt mod at løfte langsomt mens du tæller til tre og sænke benet mens du tæller til 5



Løft tæerne

- Stå rank, tæt på din stol og lad den støtte dig
- Løft tæerne langsomt. Husk bløde knæ
- Lav være med at stikke numsen bagud
- Sænk tæerne langsomt
- Gentag 10 til 20 gange
- Sigt mod at løfte langsomt mens du tæller til tre og sænke benet mens du tæller til 5



Balance Øvelser

Disse øvelser skal hjælpe dig med at forbedre din balance og stabilitet så du forebygger fald

Fuldfør dem **alle**

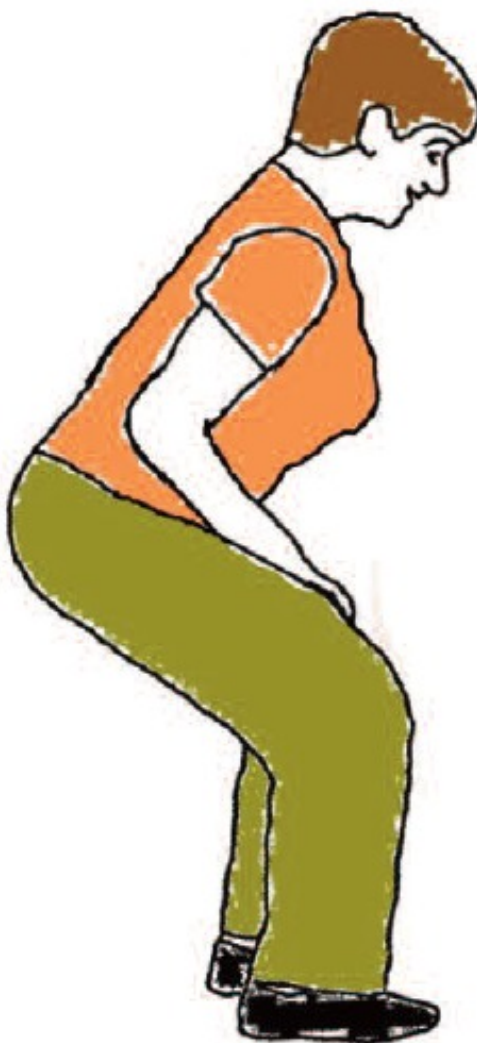
Knæbøjning med støtte

- Sæt fødderne i hoftebredde, tæerne peger fremad
- Hold på stolen
- Bøj knæene og skub enden bagud som om du skal til at sætte dig
- Vær sikker på at du ikke løfter hælene
- Vær sikker på at knæene ikke peger indad
- Vend tilbage til udgangspunktet
- Gentag _____ gange



Knæbøjninger uden støtte

- Sæt fødderne i hoftebredde, tæerne peger fremad
- Bøj knæene og skub din ende bagud som om du vil sætte dig
- Vær sikker på at hælene ikke løfter sig
- Vær sikker på at knæene ikke vender indad
- Vend tilbage til udgangspunktet
- Gentag _____ gange



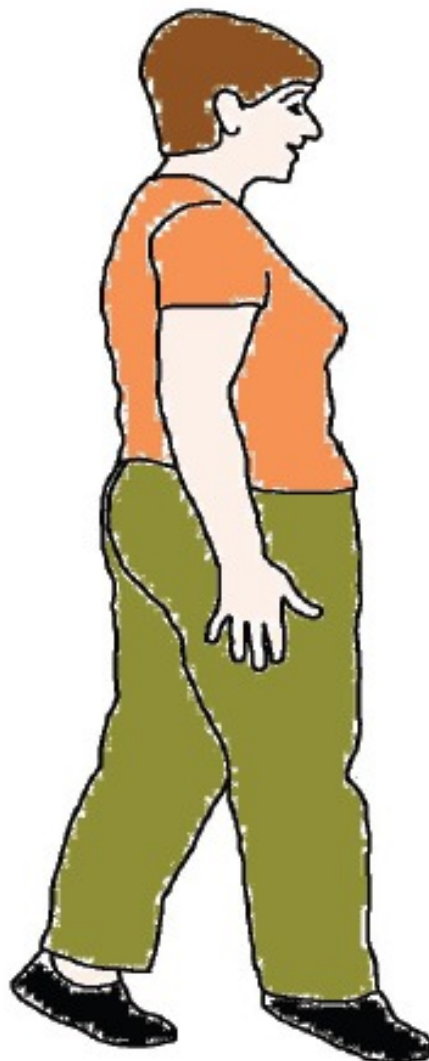
Gå på tæerne med støtte

- Sæt fødderne i hoftebredde, tæerne peger fremad
- Løft hælene - vægten ligger på storetæerne
- Gå 10 skridt fremad på tæerne
- Hold fødderne sammen før du sænker hælene mod gulvet
- Vend dig om mod din stol og gå på tæerne tilbage til stolen
- Bevæg dig roligt og kontrolleret



Gå på tæerne uden støtte

- Sæt fødderne i hoftebredde, tæerne peger fremad
- Løft hælene - vægten ligger på storetæerne
- Gå 10 skridt fremad på tæerne
- Hold fødderne sammen før du sænker hælene mod gulvet
- Vend dig om og gå på tæerne tilbage til udgangspunktet
- Bevæg dig roligt og kontrolleret
-



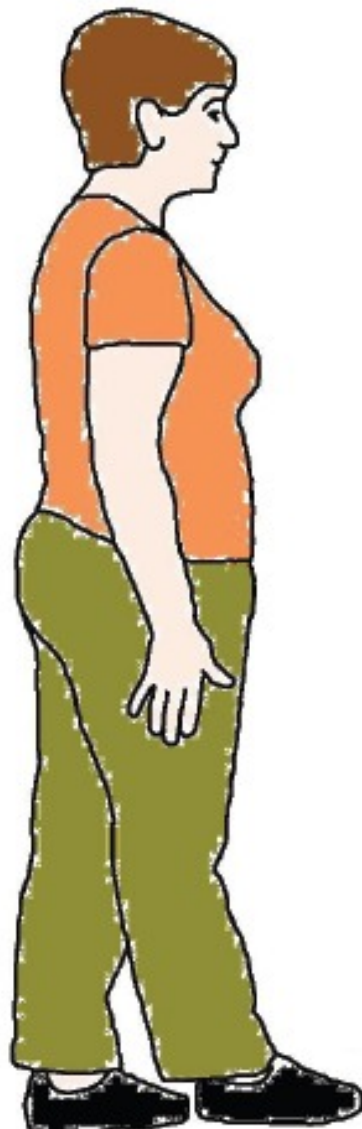
Hæl - tå gå på line med hjælp

- Stå rank med siden til din stol
- Sæt den ene fod lige foran den anden som fødderne går på line
- Se lige ud og balancer i 10 sekunder
- Før foden ud i hoftebredde og sæt den anden fod foran og balancer igen i 10 sekunder
- Forfra - modsat retning!



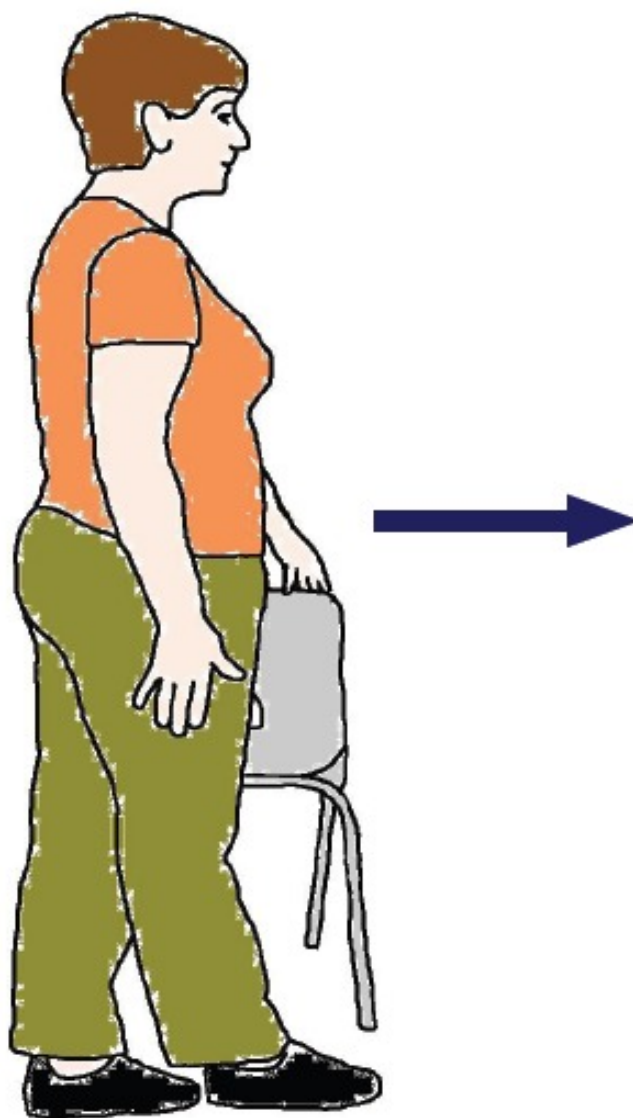
Hæl - tå gå på line uden hjælp

- Stå rank
- Sæt den ene fod lige foran den anden som fødderne går på line
- Se lige ud og balancer i 10 sekunder
- Før foden ud i hoftebredde og sæt den anden fod foran og balancer igen i 10 sekunder



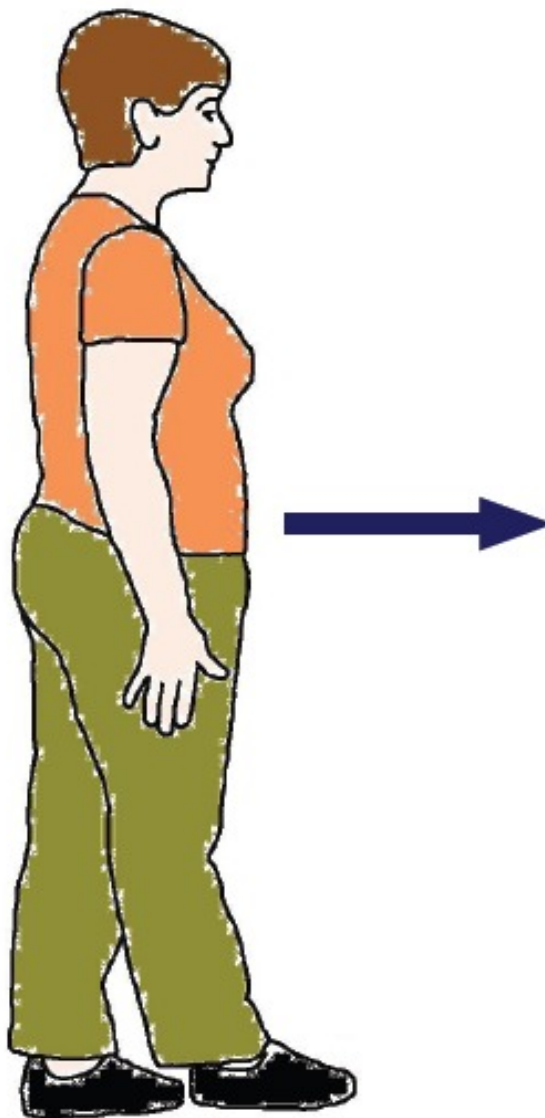
Hæl - tå gang med hjælp

- Stå rank med siden til din stol
- Gå 10 skridt frem mens du sætter den ene fod lige foran den anden, så du hele tiden går på en lige linie
- Se lige ud og forsøg at gå roligt og jævnt
- Før foden tilbage til hoftebredde før du vender tilbage mod stolen hvorefter du går i den modsatte retning



Hæl - tå gang uden hjælp

- Stå rank
- Gå 10 skridt frem mens du sætter den ene fod lige foran den anden, så du hele tiden går på en lige linie
- Se lige ud og forsøg at gå roligt og jævnt
- Før foden tilbage til hoftebredde før du vender tilbage til udgangspunktet hvorefter du går i den modsatte retning



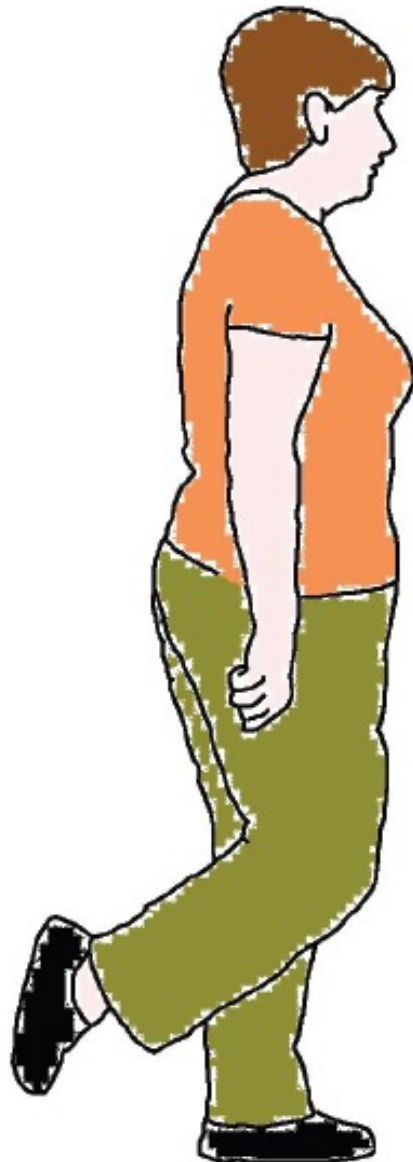
Stå på et ben med hjælp

- Stå tæt på din stol og hold på ryglænet
- Balancer på et ben mens knæet på det andet ben er let bøjet og du står i oprejst position
- Hold positionen i 10 sekunder
- Gentag med det andet ben



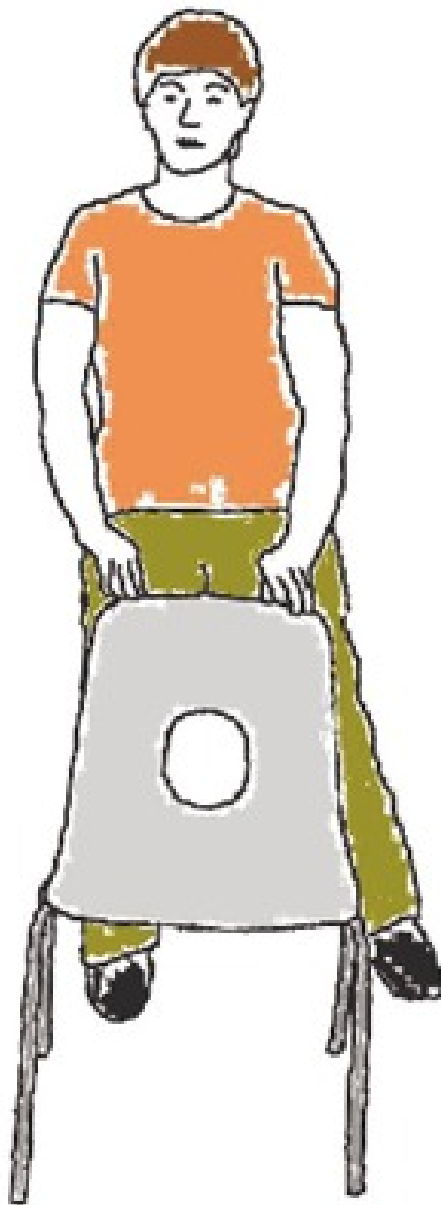
Stå på et ben uden hjælp

- Stå ret
- Balancer på et ben mens knæet på det andet ben er let bøjet og du står i oprejst position
- Hold positionen i 10 sekunder
- Gentag med det andet ben



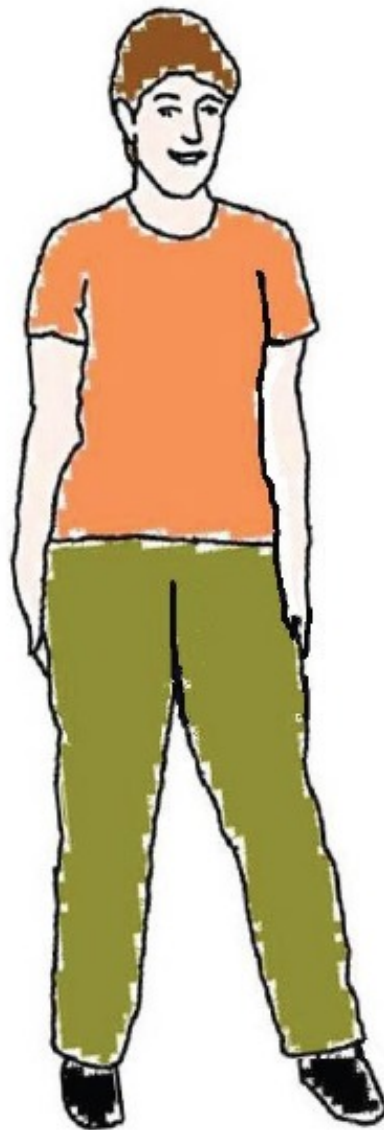
Sidelæns gang med støtte

- Stå rank med ansigtet vendt mod stolen
- Gå 10 skridt til siden, hofterne peger fremad og knæene er let bøjede
- Gentag den modsatte vej



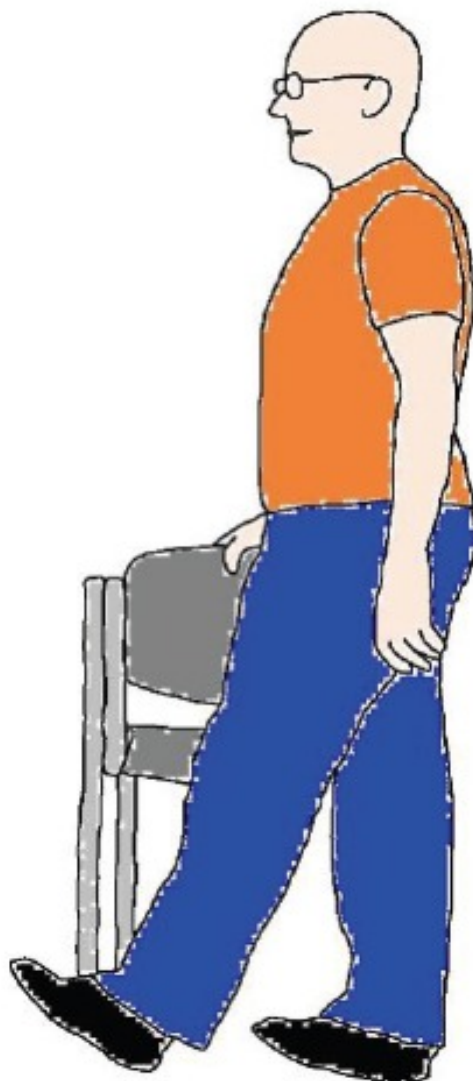
Sidelæns gang uden støtte

- Stå rank
- Gå 10 skridt til siden, hofterne peger fremad og knæene er let bøjede
- Gentag den modsatte vej



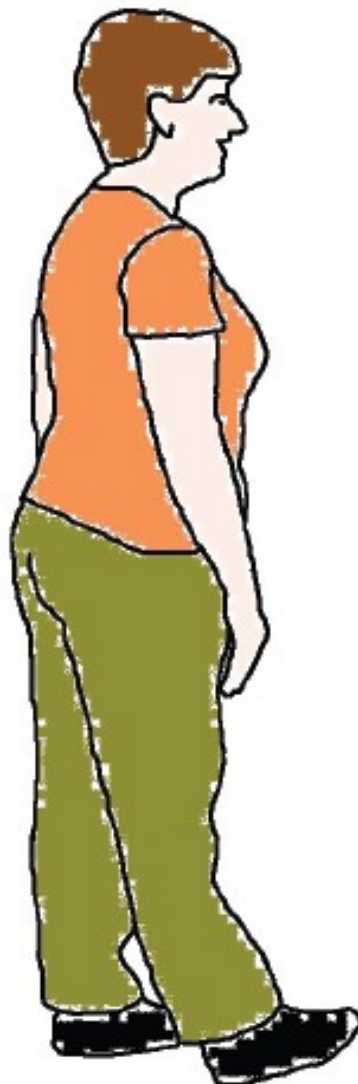
Hæl-gang med støtte

- Stå med siden til din stol
- Løft tæerne mens knæene er let bøjede og numsen skudt frem
- Gå ti skridt på hælene
- Bevæg dig roligt og kontrolleret
- Bliv ved med at se lige frem
- Saml fødderne før du sænker tæerne



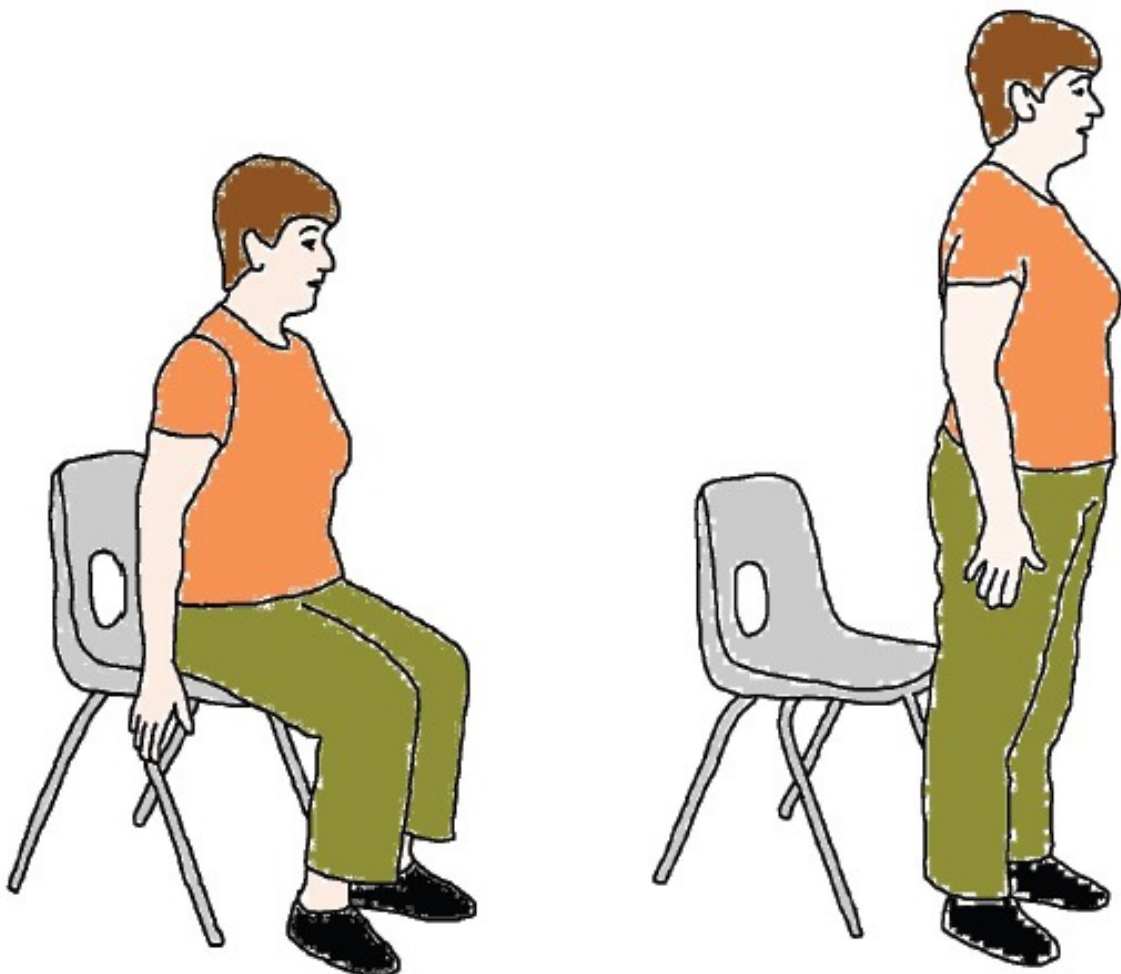
Hæl-gang uden hjælp

- Stå rank
- Løft tæerne mens knæene er let bøjede og numsen skudt frem
- Gå ti skridt på hælene
- Bevæg dig roligt og kontrolleret
- Bliv ved med at se lige frem
- Saml fødderne før du sænker tæerne
- Gentag den modsatte retning



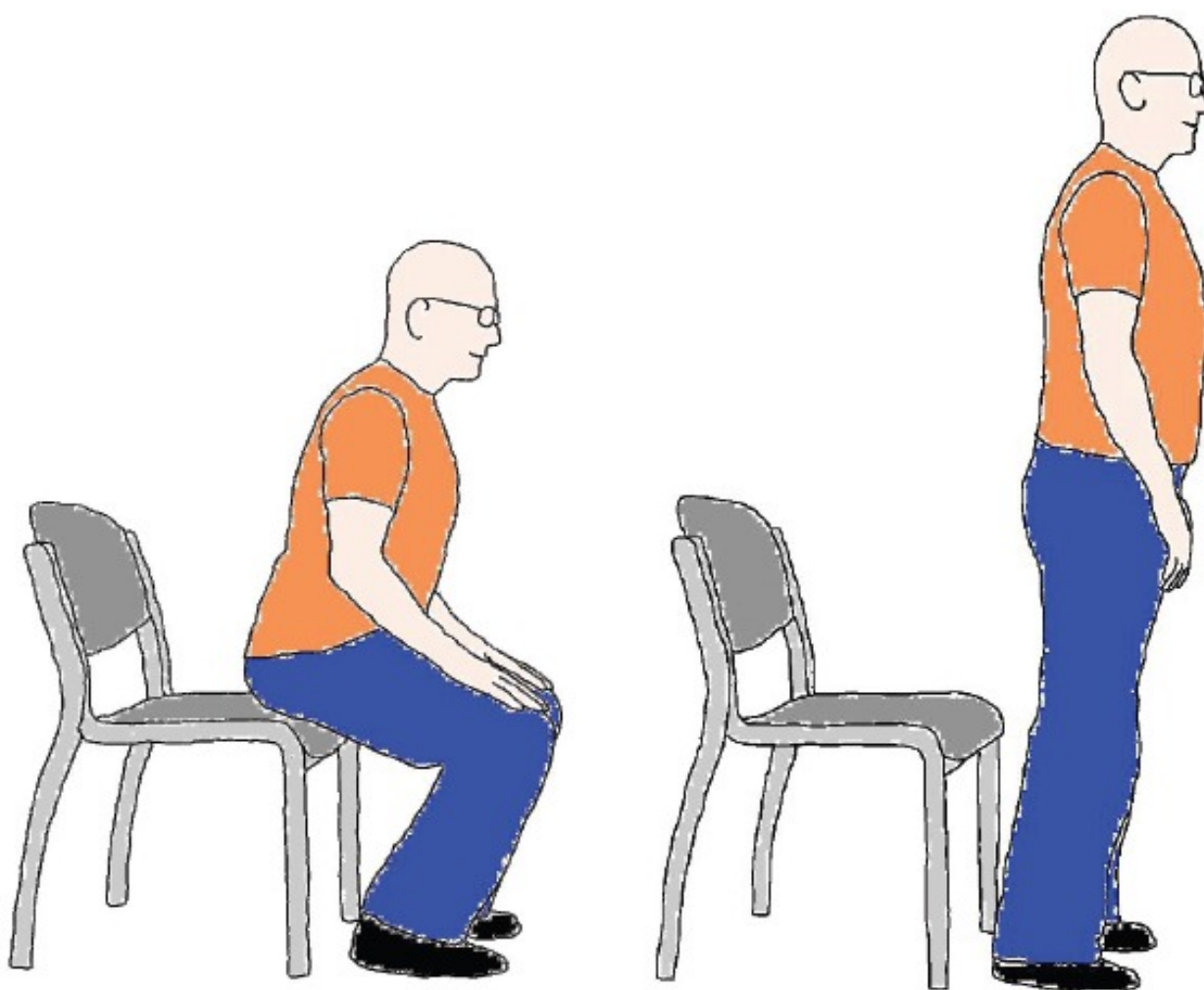
Sæt dig ned og rejs dig op med hjælp fra

- Sid rank på den yderste del af stolen
- Sæt dine fødder en smule tilbagetrukket
- Læn dig let fremad
- Rejs dig op (sæt af med hænderne på stolen hvis det er nødvendigt)
- Gå tilbage indtil dine ben rører ved stolen
- Sæt dig langsom ned på stolen, grib om nødvendigt fat i stolen mens du sætter dig
- Gentag _____ gange



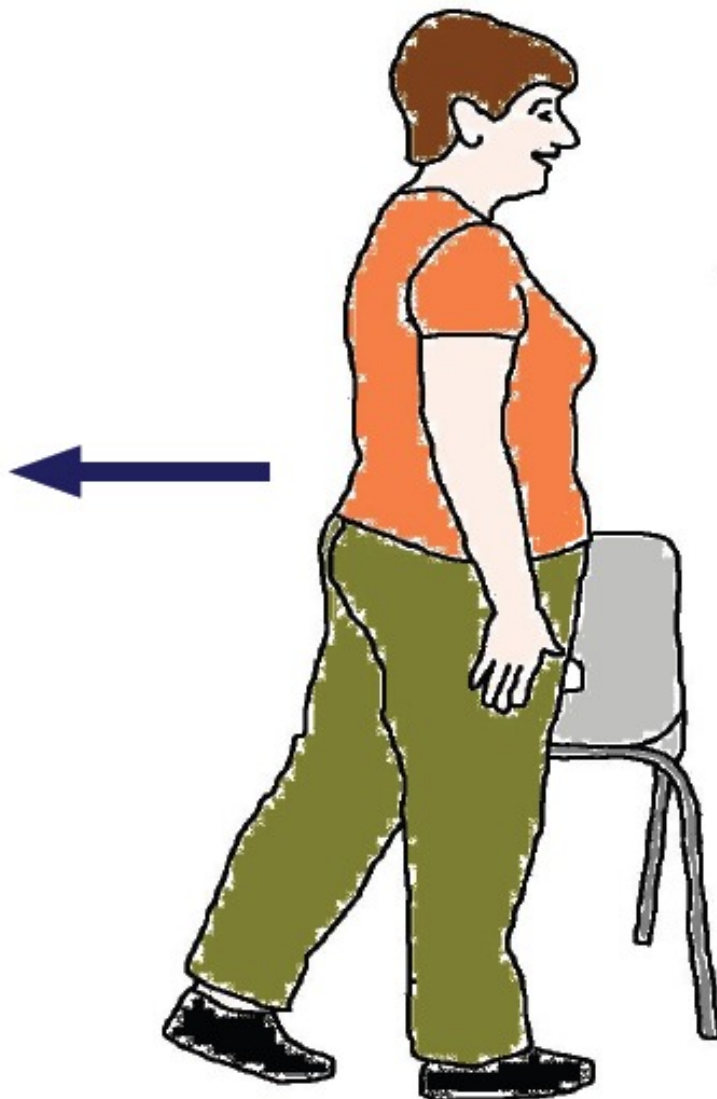
Sæt dig og rejs dig uden hjælp

- Sid ret yderst på stolen med hænderne på hofterne eller foldede over brystet
- Sæt fødderne let tilbagetrukket
- Læn dig lidt fremad
- Rejs dig op
- Gå tilbage indtil dine ben rører stolen og sæt dig så langsomt på stolen igen
- Gentag _____ gange



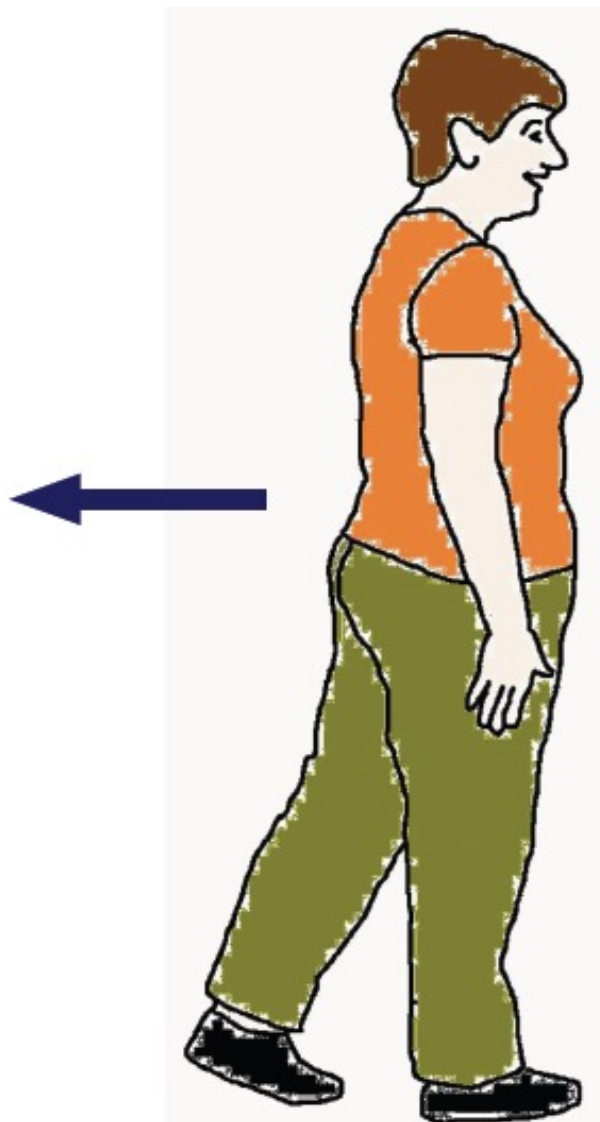
Gå baglæns med støtte

- Stå med siden til stolen
- Gå 10 skridt baglæns
- Hold ryggen rank og se lige ud under hele øvelsen
- Lav en tå - hæl gang-bevægelse
- Hold et roligt og kontrolleret tempo
- Gentag i den modsatte retning



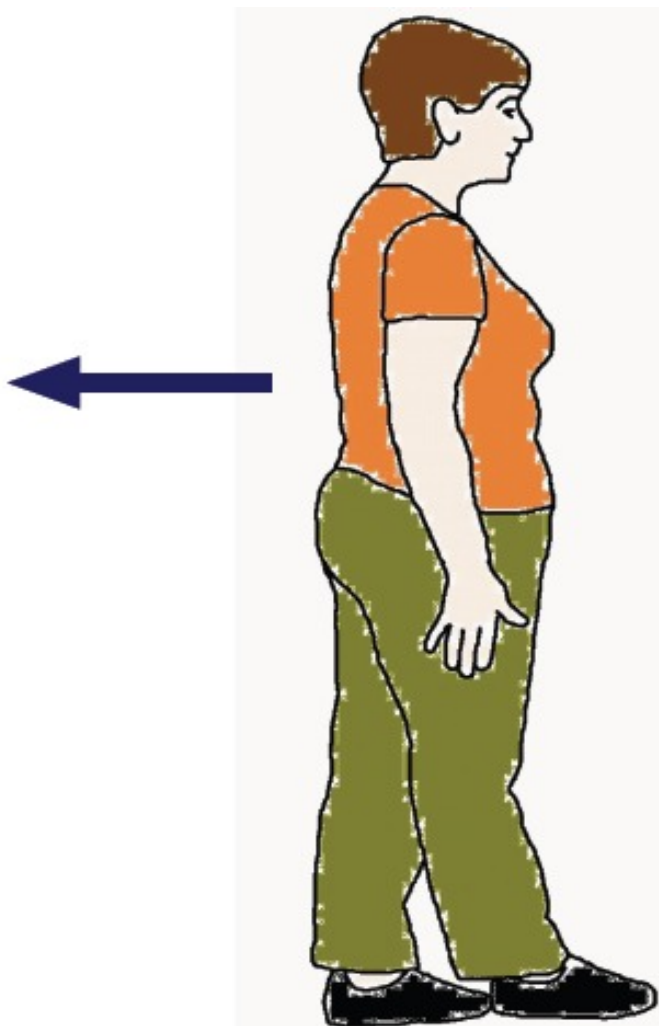
Gå baglæns uden støtte

- Stå rank
- Gå 10 skridt baglæns
- Hold ryggen rank og se lige ud under hele øvelsen
- Lav en tå - hæl gang-bevægelse
- Hold et roligt og kontrolleret tempo
- Gentag i den modsatte retning



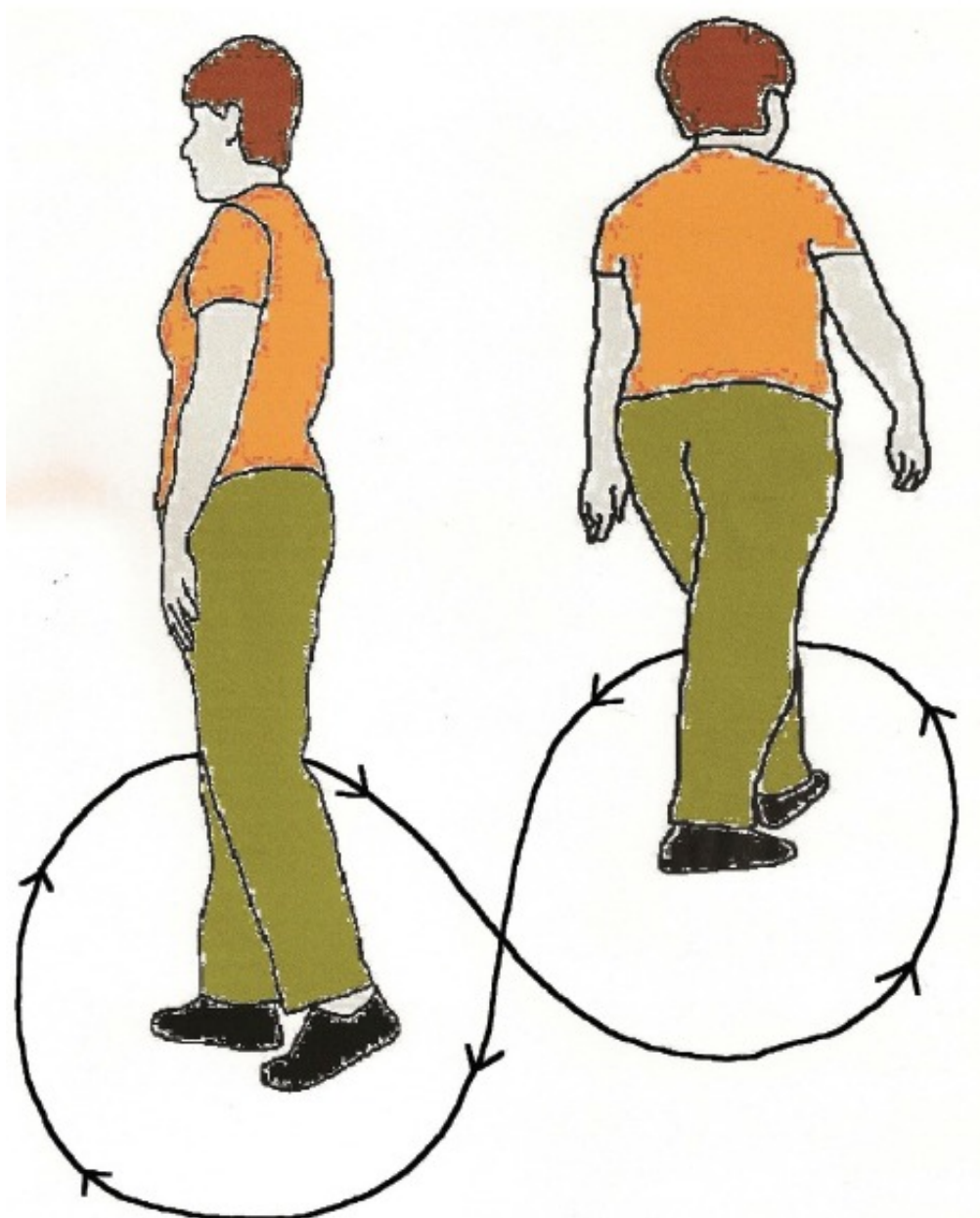
Hæl - tå baglæns gang

- Stå rank
- Se lige ud
- Sæt en fod lige bag ved den anden således at tåen støder op til hælen på den anden fod
- Fortsæt med at gå 10 skridt baglæns
- Sigt mod at have en jævn gang mens du rulle på foden fra tå til hæl
- Sæt dine fødder i hoftebredde før du vender dig for at gå i den modsatte retning



Gå og drej

- Gå i dit normale tempo i 8-tals form (eller sæt to stole op hvis det er nemmere for dig)
- Forsøg at forblive rank mens du går
- Gentag denne øvelse - kun to gange



Gang på trapper

- Hold på gelænderet hvis det er det du er vant til. Forsøg alt lade være med at hive dig selv op.
- Brug dit strækste ben til at tage føringen på hvert trin
- Sæt foden fladt på trinnet
- Se nedad med øjnene (i steder for at læne dig fremover fra livet) for at tjekke føddernes position
- Hvil på toppen og gå ned med dit svageste ben forrest på hver trin
- Gentag _____ gange

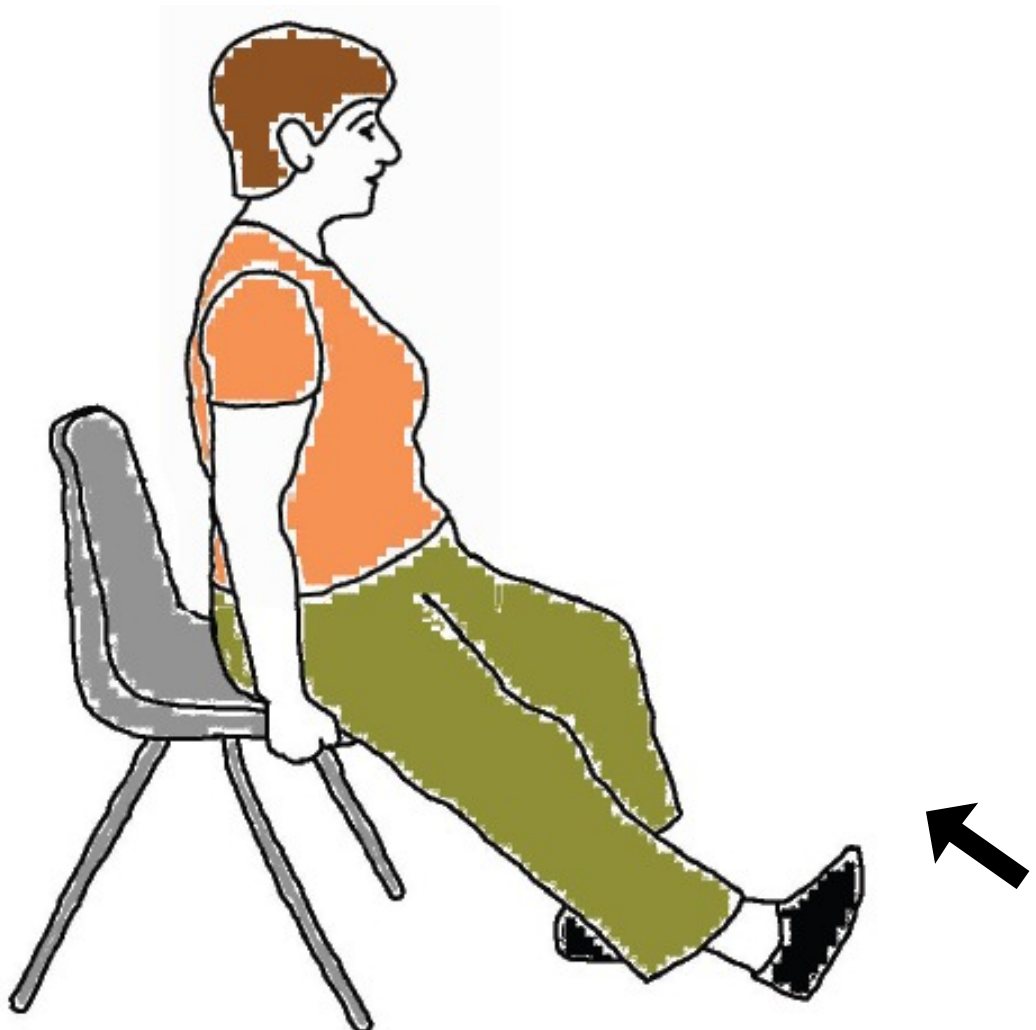


Afslutning af sessionen

Udfør følgende udstrækninger

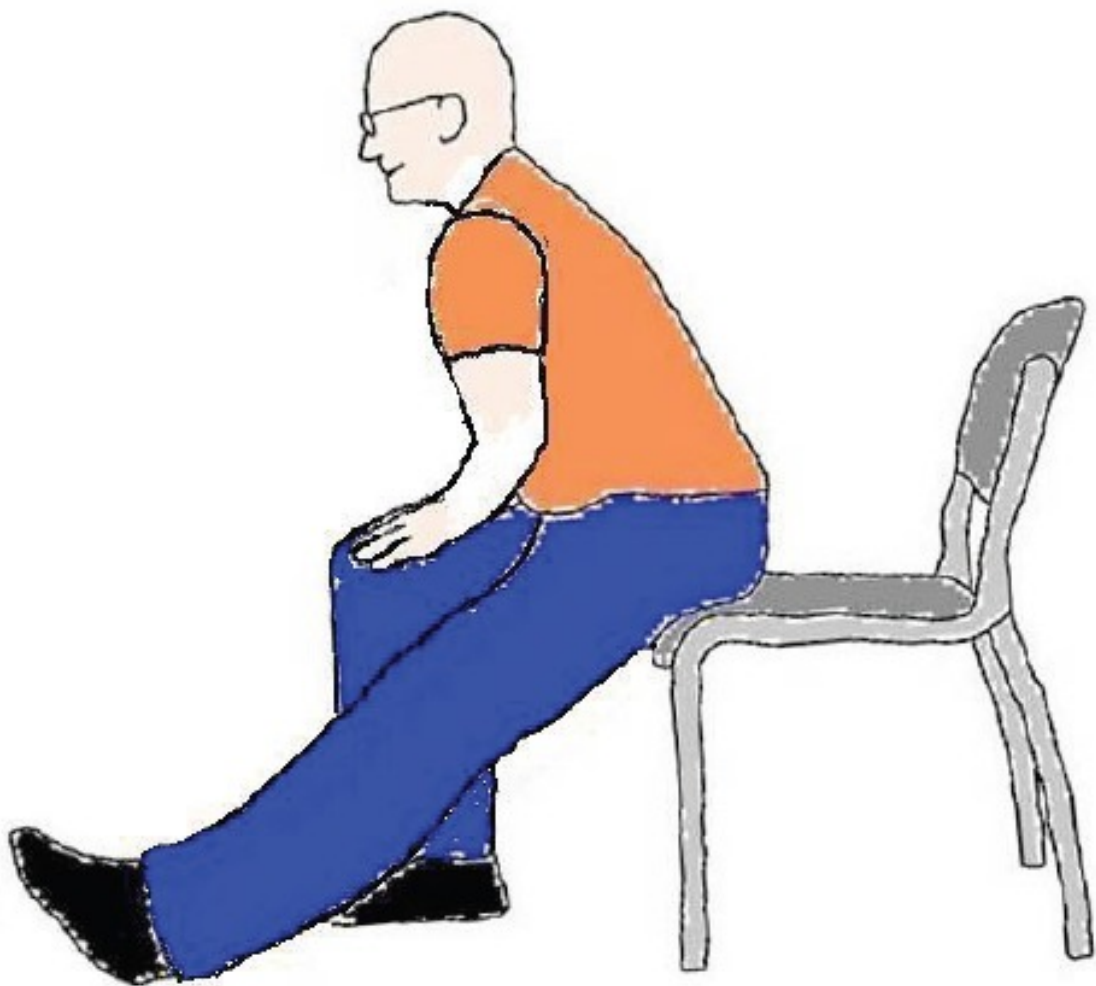
Udstrækning af underben

- Sæt dig yderst på stolen og hold om sædet
- Hold et knæ bøjet og med en 90 grader vinkel
- Stræk det andet ben med hælen hvilende mod gulvet
- Træk tæerne tilbage mod skinnebenet indtil du føler et stræk i underbenet
- Hold strækket i 10-15 sekunder og vær opmærksom på, at knæet ikke er låst
- Giv slip og gentag med den anden side



Udstrækning af bagsiden af låret

- Vær sikker på at du sidder yderst på stolen
- Stræk et ben med hælen i gulvet
- Læg begge hænder på det andet ben, ret ryg
- Læn din fremad med ret ryg indtil du mærker et stræk på bagsiden af låret
- Hold strækket i 10-15 sekunder
- Gentag med det andet ben



Gang

Sæt tid af til 2 gange 30 minutters gang om ugen

Det er fint at begynde med 5 til 10 minutters gang - bare for at komme igang. Fortsæt indtil du kan gå 30 minutter i et stræk

Hvis det er muligt for dig, gå i et tempo der giver dig varmen og styrker din vejrtrækning. Derfor skal du bruge næsen til både ind- og udånding. Dit tempo skal være sådan at du ikke kan høre din vejrtrækning. Hvis du føler trang til at trække vejret gennem munden, går du for hurtig - sæt farten lidt ned

Hav løst, behageligt tøj på og flade sko med en god støtte



Godt skuldret!

Du har gennemført din træning for i dag.

Forsøg om du kan træne disse hjemmeøvelser mindst tre gange om ugen.

Afsæt en dag og et tidspunkt til næste træning.

Fremgang med balancen

Når du på et tidspunkt er fortrolig med at udføre balanceøvelserne bliver dit næste mål, lige så stille og roligt at udføre øvelserne uden hjælp.

Det er der en fin måde at gøre på

Slip først med lillefingrene - så ringfingeren osv. Sådan fortsætter du til du kan klare dig med støtte af pegefingeren. Vær sikker på du klarer et trin før du går videre til det næste.

TRÆNINGSLOG

Det hjælper at lave en træningslog

Det hjælper dig med at huske hvornår du senest lavede dine øvelser

Du kan notere højdepunkter eller spørgsmål til din instruktør

[illegible]

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.