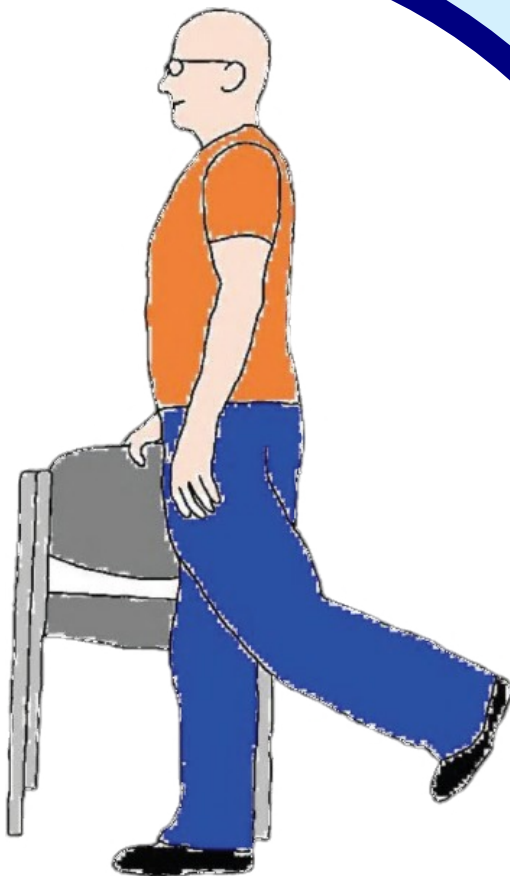


STABIL HOLDNING - STYRKE & BALANCE

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 rundt om dig og 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 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.

Sæt tid af til at træne to gange om ugen - udover din øvrige træning.

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

Varm altid op for at forberede din krop på hovedøvelserne.

Der er 4 opvarmningsøvelser.

Fuldfør dem **alle**:

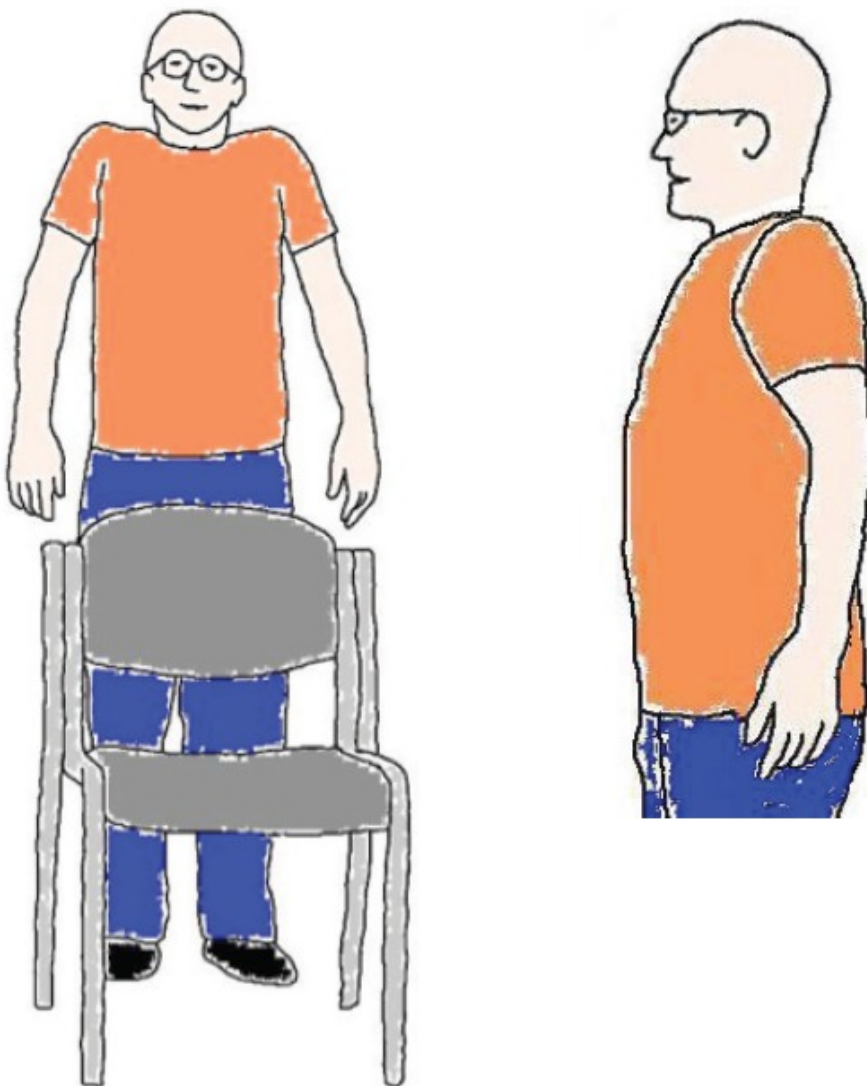
March

- Stå rank
- Hold på ryglænet (eller siderne) af stolen
- Marcher kontrolleret
- Find en rytme der er behagelig for dig
- Fortsæt i 1-2 minutter



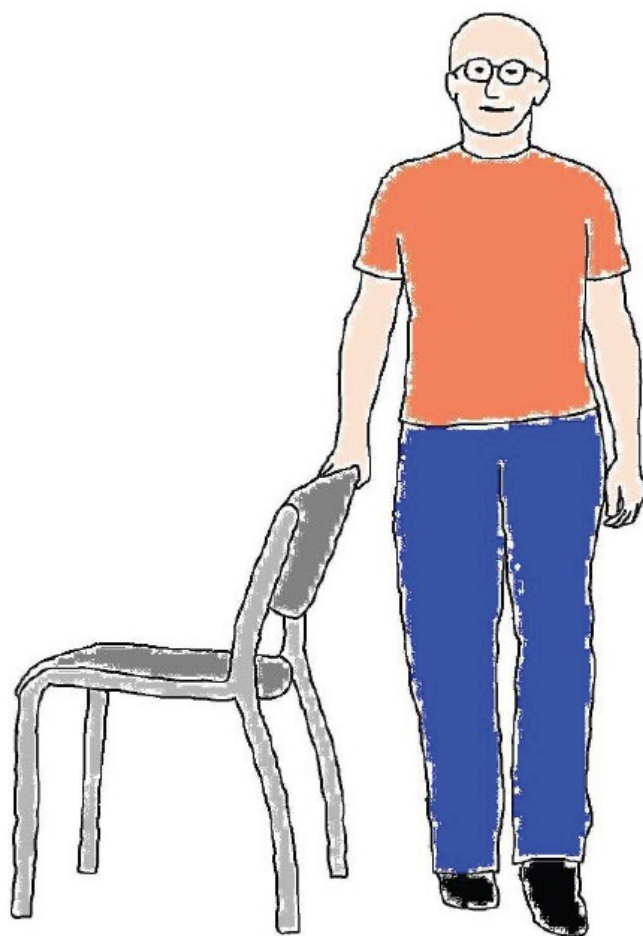
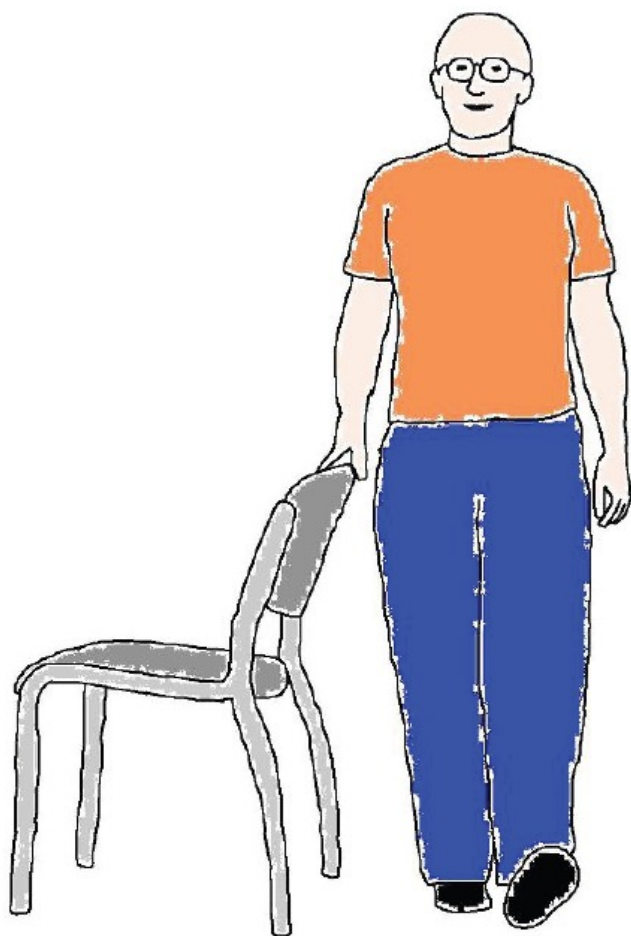
Skulder rulninger

- Stå (eller sid) rank med armene ned langs siden
- Løft begge dine skuldre op til ørerne, træk dem tilbage og pres dem ned.
- Gentag langsomt 5 gange



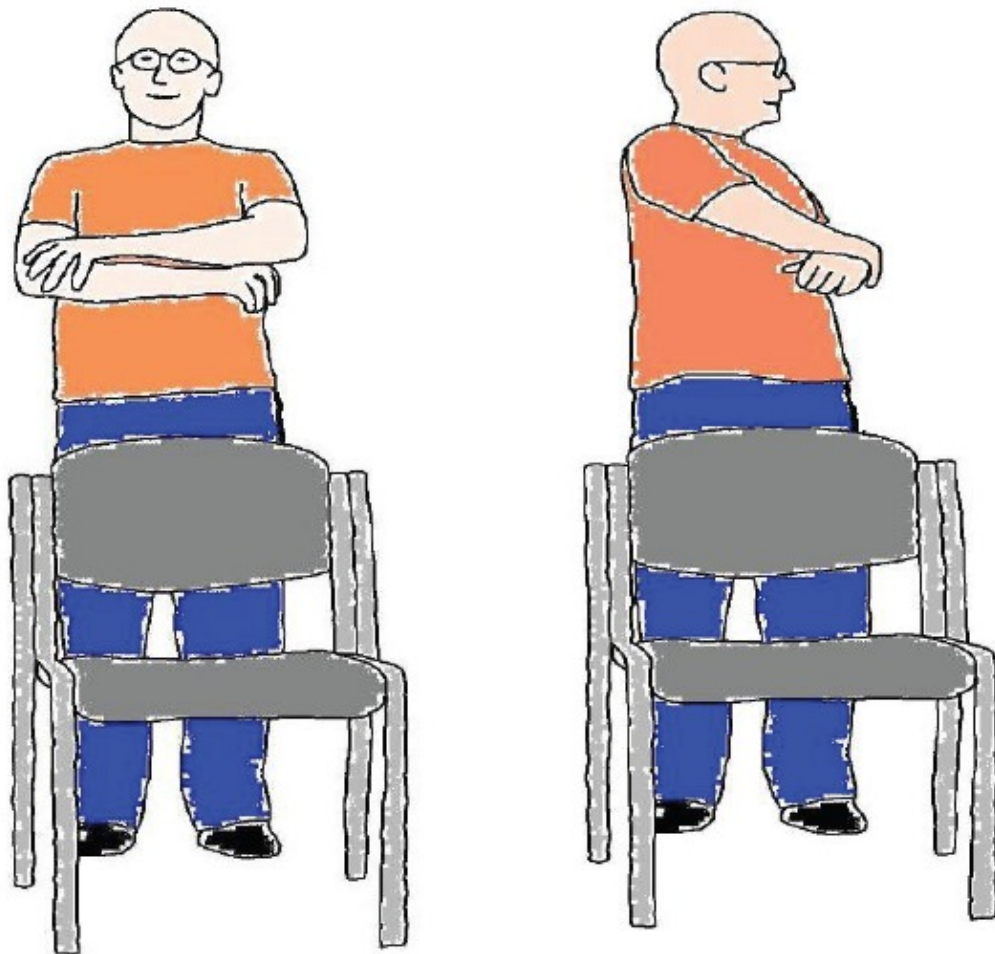
Løsn anklerne

- Stil dig ved siden af stolen (eller sæt dig yderst på stolen)
- Ret dig op
- Hold på stoleryggen (eller siderne af stolen)
- Sæt hælen på den ene fod i gulvet, løft den og sæt tåen i gulvet samme sted
- Gentag 5 gange med hvert ben



Drejning af rygraden

- Stil dig (eller sid) rank med dine fødder i hoftebredde
- Fold dine arme over dit bryst
- Drej din overkrop og dit hoved til højre mens dine hofte stadig peger fremad
- Gentag modsatte side
- Gentag 5 gange



Primærøvelserne

Der er 8 øvelser i denne sektion.

Fuldfør dem **alle**.

Sigt mod at udføre øvelserne tre gange om ugen - gerne sammen med anden trækning og dine gåture.

De første 5 øvelser skal hjælpe dig med at forbedre din balance.

Hæv hælene

- Stå rank mens du holder på en stabil stol, bord eller vask o.l
- Løft hælene mens du lægger vægten på dine storetæer
- Stå et øjeblik
- Sænk kontrolleret dine hæle
- Gentag 10 gange



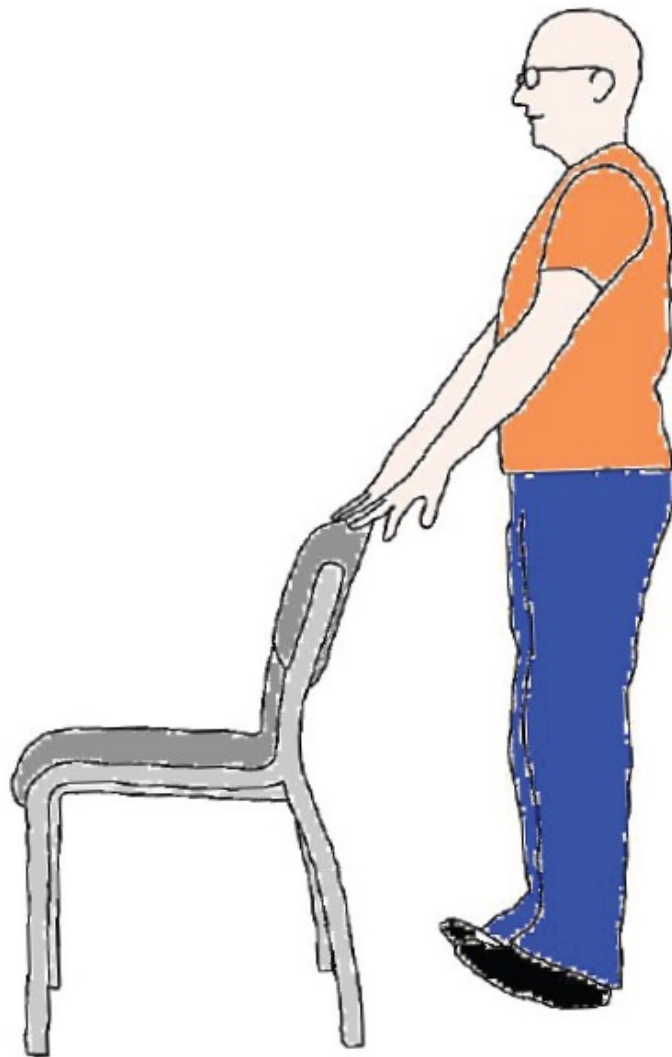
Gå på tå

- Stå rank og vend siden til din stol
- Løft dine hæle (vægten over på tæerne) gå så 10 små skridt fremad
- Saml hælene og sænk kontrolleret dine hæle
- Gentag i modsat retning



Hæv tæerne

- Stå rank og støt dig til stolen
- Løft dine tæer mens du lægger din vægt på dine hæle uden at du kommer til at strutte med numsen
- Stå et øjeblik
- Sænk dine tæer, kontrolleret
- Gentag 10 gange



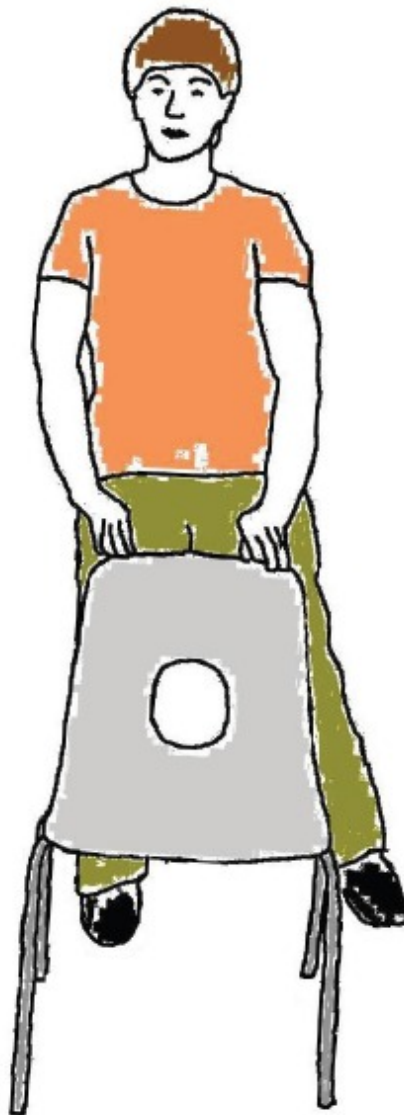
Gå på hælene

- Stå rank med siden til din stol
- Løft dine tæer uden at struttet med numsen og gå 10 små skridt fremad
- Sænk dine tæer kontrolleret
- Gentag i den modsatte retning



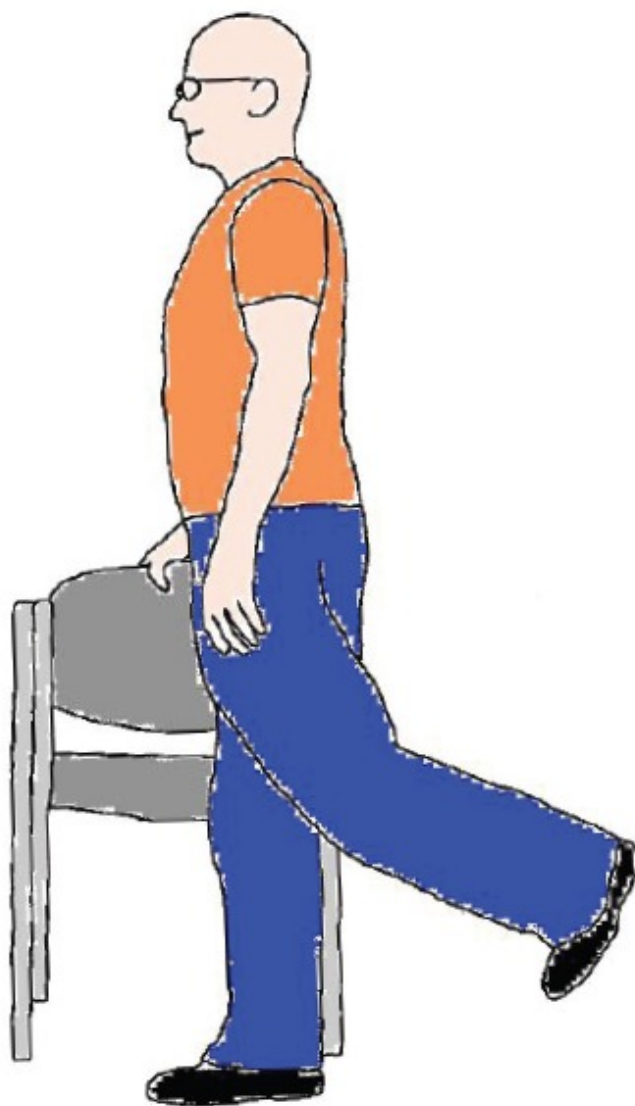
Side skridt

- Stå rank med ansigtet mod din stol
- Tag et skridt til siden, hofterne fremad og bløde knæ
- Gentag fra side til side 10 gange mens du finder en god rytme



Flamingo sving

- Stå rank med siden til din stol
- Sving kontrolleret dit ben længst væk fra stolen frem og tilbage
- Gennemfør 10 sving
- Vend dig om og gentag med det andet ben

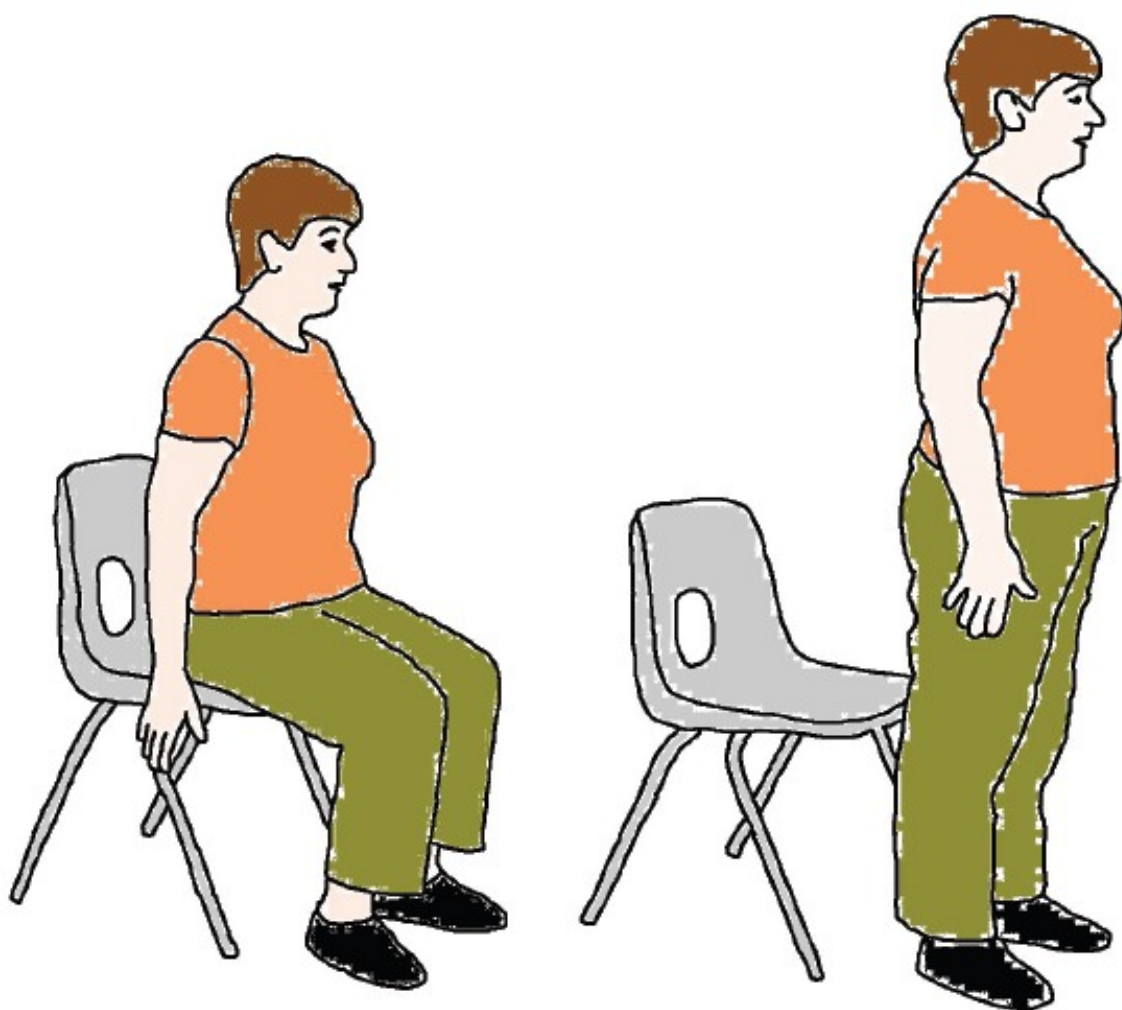


Vigtigste øvelser

De følgende 4 øvelser skal hjælpe dig med at øge din knogle- og muskelstyrke.

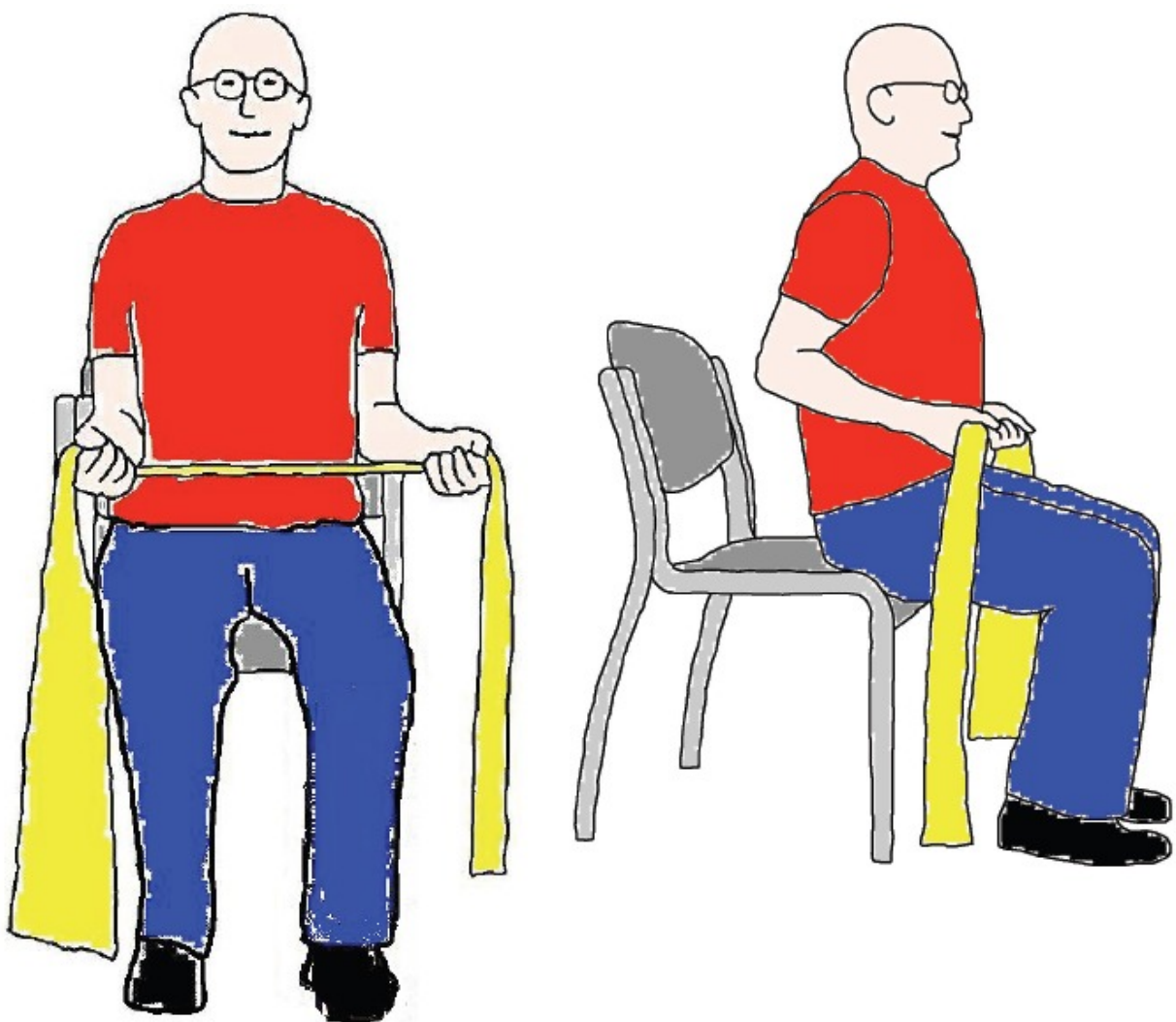
OP og NED

- Sid rank på en yderste del af sædet
- Træk dine fødder let tilbage
- Læn dig let forover
- Rejs dig (brug hænderne til at sætte af på stolen hvis du har brug for det)
- Træd tilbage indtil dine ben rører ved stolen. Strut med numsen og sæt dig langsomt ned.
- Gentag 10 gange



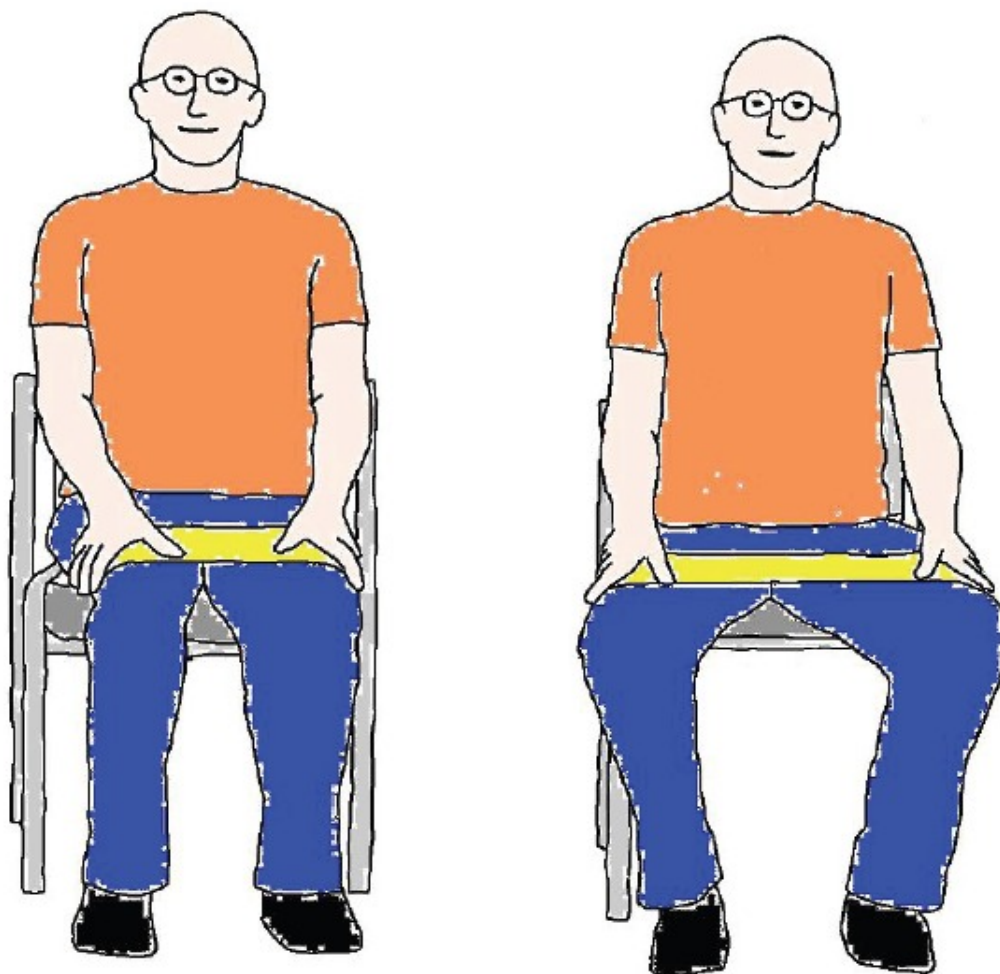
Styrkelse af øvre del af ryggen

- Hold elastikken i dine opadvendte håndflader og strakte håndled
- Træk dine hænder fra hinanden, træk så båndet mod dine hofter og pres dine skulderblade mod hinanden
- Hold mens du langsomt tæller til 5 mens du trækker vejret kontrolleret
- Slap af og gentag 8 gange i alt



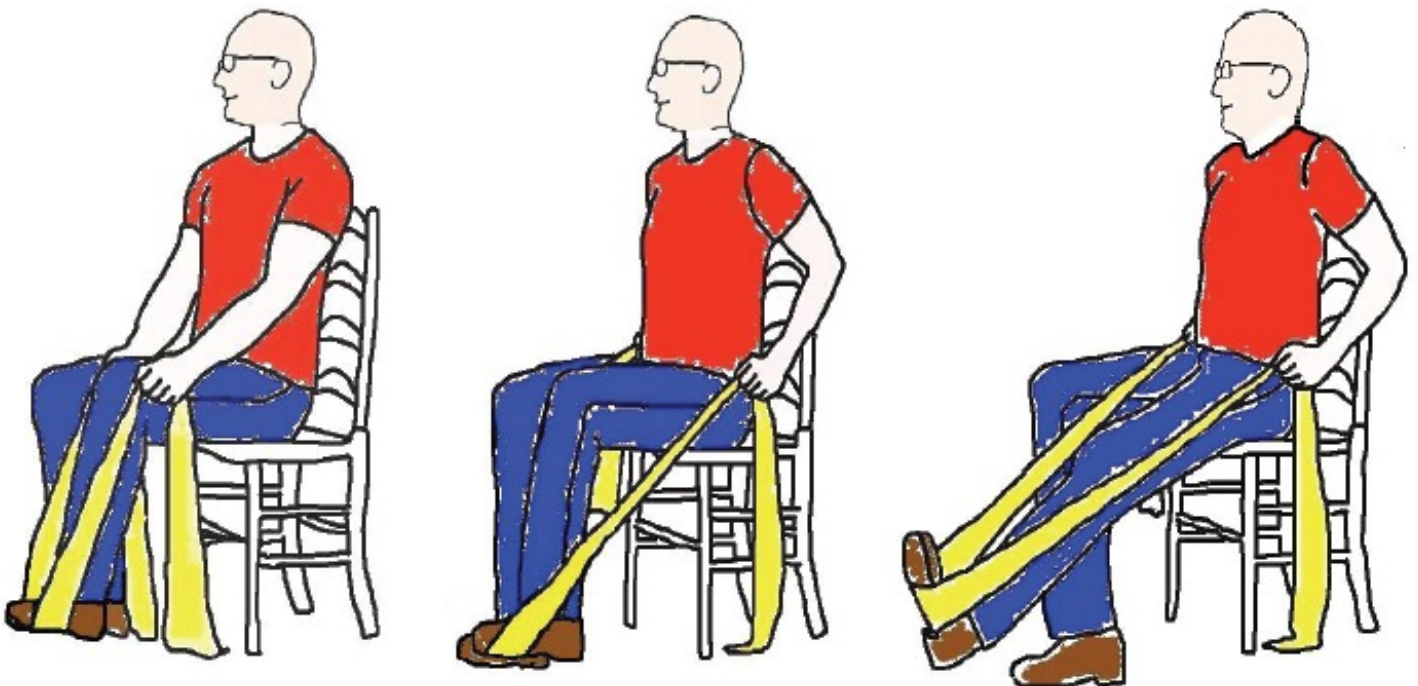
Styrkelse af yderlår

- Sid rank på den yderste del af din stol med dine fødder og knæ tæt sammen. Fold så båndet rundt om dine ben (båndet skal ligge helt flat)
- Spred dine fødder og knæ til hoftebredde
- Pres din knæ udad **husk fødder skal hvile flat på gulvet** og hold mens du langsomt tæller til 5
- Slip **langsomt**, gentag 8 gange i alt



Styrkelse af lår

- Sid rank på stolen
- Læg båndet under fodballen på din ene fod og hold det med begge hænder i niveau med knæet (1. billede)
- Løft din fod lige fri af gulvet og træk dine hænder mod dine hofter (2. billede)
- Pres nu hælen væk fra dig indtil dit ben er strakt og din hæl lige akkurat over gulvet (3. billede)
- Hold mens du langsomt tæller til 5 og vend så tilbage til udgangspunktet (1. billede)
- Gentag 6-8 gange med hvert ben

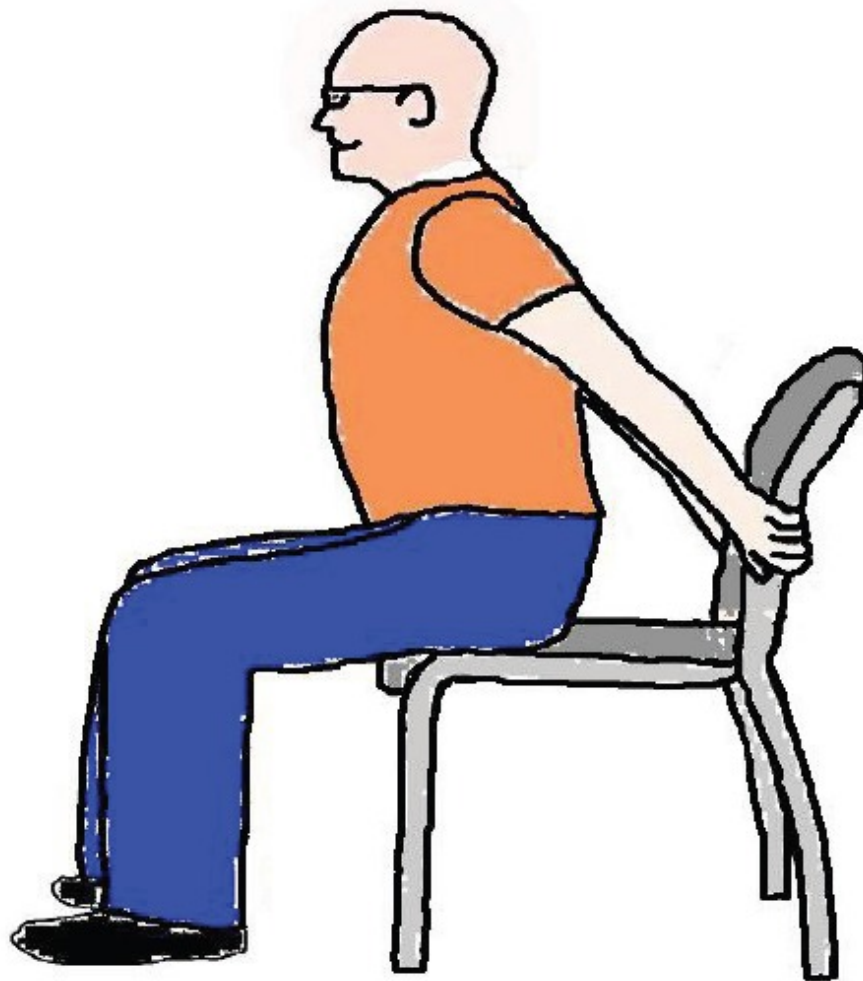


Slut på sessionen

Slut af med at **marchere** i et afslappet tempo i 1 - 2 minutter og lav så følgende udstrækningsøvelser:

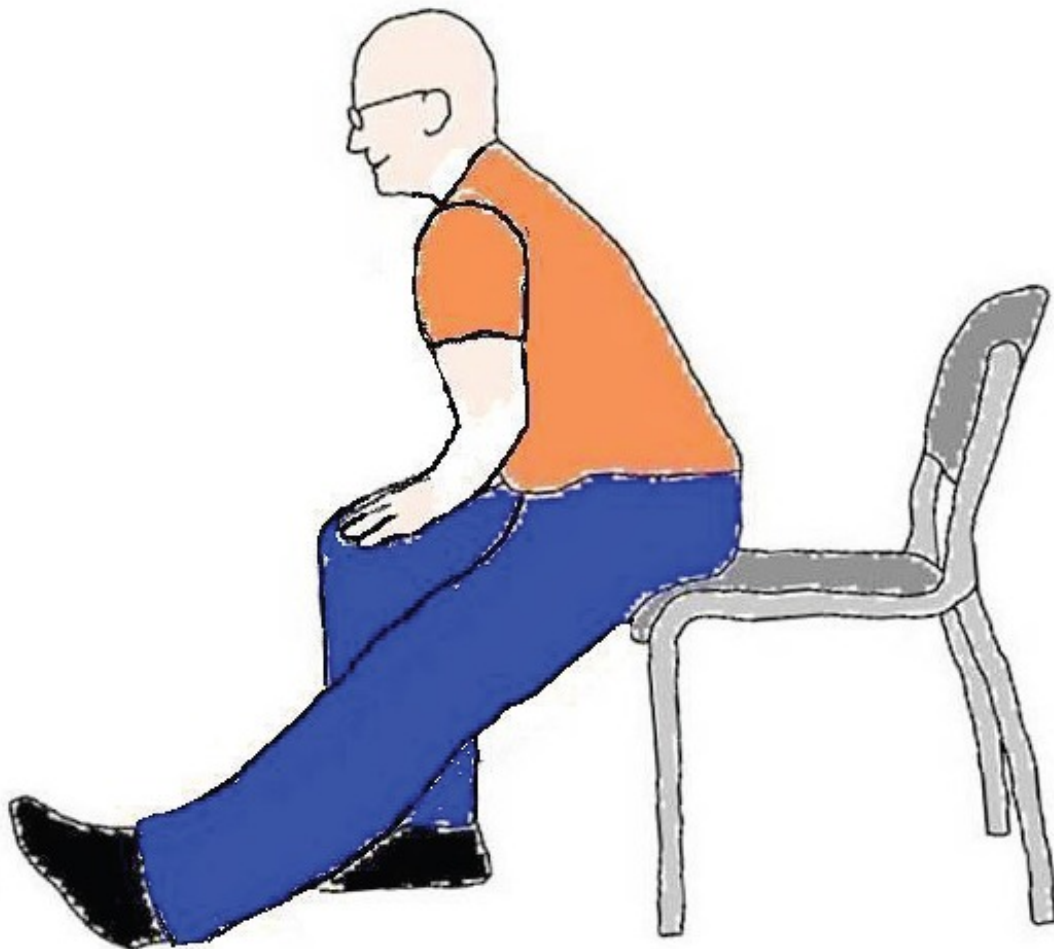
Udstrækning af brystkasse

- Sid rank væk fra ryglænet
- Ræk bagud med begge arme og grib om ryglænet
- Pres din brystkasse opad og fremad indtil du føler et stræk henover brystkassen
- Hold i 10-20 sekunder



Udstrækning af bagsiden af lår

- Læg mærke til at du sidder yderst på stolen
- Stræk et ben ved at sætte hælen i gulvet
- Læg begge hænder på det andet ben og sid så virkelig rank
- Læn dig fremad med strakt ryg indtil du mærker et stræk på bagsiden af dit lår
- Hold i 10-20 sekunder
- Gentag med det andet ben



Udstrækning af underben

- Stå bagved stolen og hold med begge hænder på ryglænet
- Træd tilbage på det ene ben og pres hælen ned
- Check at begge fødder peger lige fremad
- Mærk strækket i dit underben
- Hold i 10-20 sekunder
- Gentag på det andet ben



Godt gjort!

Du er nu færdig med dagens øvelser.

Forsøg om du kan gøre disse øvelser tre gange om ugen. Afsæt dag og klokkeslet i din kalender allerede nu, så du får det gjort.

Fremgang med Balancen

Når du, i det store og hele, udfører balance-øvelserne med sikkerhed er det en god ide, gradvist at nedsætte hjælpen fra din hænder som har støttet dig i øvelserne.

Det kan du gøre ved at give slip med først din lillefinger, så din ringfinger og når du så mestre øvelserne sikkert fjerner du igen en finger fra ryglænet indtil du kun bruger pegefingeren. Vær igen opmærksom på at du mestre hvert trin før du går videre.

Det hjælper at føre en **træningslog**. Det hjælper dig med huske hvornår du senest trænede. Samtidig kan du notere eventuelle højdepunkter i din træning eller spørgsmål til din træner. Brug skemaet på næste side.

TRÆNINGSLOG

Dato (f.eks, 30. juni 2016)	Kommentarer (f.eks. Fuldførte alle øvelser. Føler jeg er blevet bedre til _____ øvelsen. Har gået ½ time i dag.)

Anerkendelser:

Vi vil gerne påskynde følgende for deres bidrag til de indholdsmæssige ressourser:

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.

Yderligere vil vi gerne 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.