

Otago balans och träning

FoU i Sörmland

Test för fallrisk

- Ruta 1= Stå i 10 sekunder
- Ruta 2= Stå i 10 sekunder
- Ruta 3= Stå i 10 sekunder
- Ruta 4= Stå i 10-30 sekunder

OBS!

Klarar du inte ruta 3 är fallrisken stor.

Först och främst, fråga dig:

1. Hur viktigt är det för dig att börja träna?
2. Vad tror du om din förmåga att klara av träningen?
3. Hur säker är du på att du kan genomföra träningen?

Skatta på skalan 1-10 (1 är sämsta och 10 är bästa skattningen):

1-6: Jag kan behöva stöd vid träningen

7-10: Det här fixar jag!



Kontakt: marina.arkkukangas@fou.sormland.se

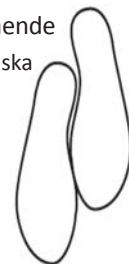
4-steps balanstest

① Jämfotastående



② Nästan jämfota stående

- Välj vilken fot som ska vara längst fram
- Stå i 10 sekunder



③ Stå på linje

- Välj vilken fot som ska vara längst fram
- Stå i 10 sekunder



④ Enbensstående

- Välj vilken fot du ska stå på
- Tidtagning startar så fort andra foten lyfter från marken
- Stå i 10 - 30 sekunder



Övningar från det fallförebyggande träningsprogrammet

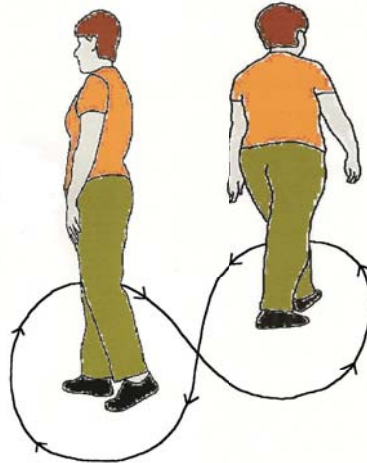
Prova övningarna med stöd till att börja med. När det känns tryggt prova utan stöd men har en stol eller ett bord nära till hands. Detta är bara en del av det fallförebyggande träningsprogrammet men en bra start till att prova sig fram.

Exempel på övningar



Tåhävningar med stöd

- Stå vänd mot bänk eller stol
- Håll i dig och titta rakt fram
- Ha axelbrett avstånd mellan fötterna
- Gå upp på tå
- Ner igen med hämlarna mot golvet



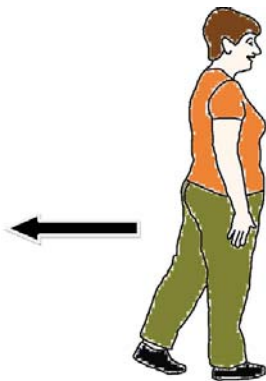
Gå i 8

- Starta vid mittpunkten i en tänkt 8
- Gå i en 8-formation
- Stanna vid utgångsläget
- Upprepa 2 gånger



Stå på ett ben med stöd

- Stå uppsträckt med sidan mot bänk eller stol
- Håll i dig och titta framåt
- Stå på ett ben i 10 sekunder
- Stå på andra benet i 10 sekunder



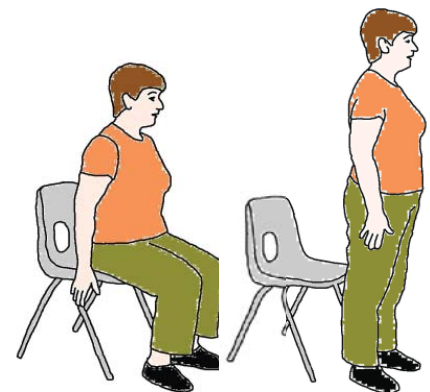
Baklängesgång med stöd

- Stå uppsträckt och ta stöd med ena handen
- Gå baklänges steg
- Vänd
- Gå baklänges tillbaka



”Stå på linje” med stöd

- Stå med sidan mot bänk eller stol
- Håll i dig och titta framåt
- Sätt ena foten direkt framför den andra
- Stå kvar i den positionen i 10 sekunder
- Gör likadant men byt plats på fötterna
- Håll den positionen i 10 sek



Uppresning utan stöd

- Sitt på en vanlig stol
- Sätt fötterna stadigt i golvet
- Luta dig framåt
- Res dig upp utan att använda händerna

Lycka till med träningen!