

# OTAGO

## Fallförebyggande träning manualer & protokoll



*I det här häftet hittar du manualer och protokoll för att bedöma och förskriva Otago-träningen enligt originalprogrammet.*

## Innehåll

Testmanual .....	3
Short Physical Performance Battery .....	4
Beredskap till förändring.....	13
Hembesök protokoll .....	14
Träningsprotokoll .....	15
Tabell 3: Huvuddragen i Otago träningsprogram.....	16
Tabell 4: Nivåer och antal repetitioner för styrke- och balansövningarna .....	17
Träningsdagbok .....	18
Praktisk information .....	19

# Testmanual

## *Gånghastighet*

- Gånghastighet mäts på en 4-meters gångsträcka, använd ett cut-off värde på <0,8 m/s
- Det finns starkt stöd för att bedöma gånghastighet för att förutsäga fallrisk.

➔ Mer än 5 sek innebär en ökad fallrisk!

## *Fyrastegs balanstest*

Testet består av fyra statiska balansövningar som ökar i svårighetsgrad samt ska utföras utan stöd. 1–3 ingår i SPPB.

1. Fötter ihop
2. Semi-Tandem- Välj vilken fot som ska vara längst fram
3. Tandem- Välj vilken fot som ska vara längst fram
4. Stå på ett ben-Välj vilken fot du ska stå på, tidtagning startar så fort andra foten lyfter från marken, Stå i 10 – 30 sekunder.

### **Tänk på:**

- Inget provförsök innan test
- Test utförs utan skor/sockar
- Instruktör kan stötta deltagaren att inta position, sedan säger deltagaren när han/hon är redo att stå utan stöd
- Om personen inte klarar att inta en position så ska man avsluta (bedömning inte genomfört)
- Deltagaren måste hålla varje position i 10 sekunder innan man byter till nästa position.

### **Tiden stoppar om:**

- Personen flyttar fötterna från den ursprungliga positionen
- Instruktören måste stötta deltagaren för att undvika att denne faller
- Deltagaren måste ta stöd
- Bedömning: Klarar inte att stå med fötterna ihop/svåraste uppgiften är utförd under 10 sekunder.

➔ Klarar man ej tandemstående så föreligger fallrisk!

## *Res sig från stol-test*

- Använd en stol med ryggstöd utan armstöd.
- Placera stolen mot en vägg så att den står stadigt.
- Instruera personen till att resa sig upp och sätta sig ned så snabbt som möjligt fem gånger med armarna i kors över bröstet.
- Använd tidtagning/stoppur, notera hur många sekunder det tar att resa sig upp och sätta sig ned fem gånger.
- Tillåt max två minuter för att fullfölja testet. Bedömning: Klarar inte/klarar: tid i sekunder

➔ Mer än 15 sek innebär en ökad fallrisk!

# Short Physical Performance Battery – Svensk version (SPPB-S)

## Balans test



**Stå med fötterna tätt ihop**  
Stå med fötterna tätt ihop i 10 sekunder.

< 10 sek (0 p)

Gå vidare till gångtest.

10 sek (1 p)



**Semi-tandemstående**  
Stå med bakre fotens stortå i höjd med och emot insidan av den främre fotens häl i 10 sekunder.

< 10 sek (0 p)

Gå vidare till gångtest.

10 sek (+1 p)



**Tandemstående**  
Stå med den bakre fotens tår emot den främre fotens häl, på linje, i 10 sekunder.

10 sek (+2 p)

3-9.99 sek (+1 p)

<3 sek (+0 p)

## Gångtest

Mäter tiden som det tar att gå 4 meter (alternativt 3m) i normal gångtakt. (använd den bästa av 2 tider)

Tidsintervall för 4 meter	
< 4.82 sek	4 poäng
4.82-6.20 sek	3 poäng
6.21-8.70 sek	2 poäng
> 8.7 sek	1 poäng
Klarade inte	0 poäng

## Uppresning från stol

**Försöksomgång**  
Deltagaren lägger armarna i kors över bröstet och försöker från sittande att resa sig till stående.

Klarade inte

Avbryt testet (0 p)

Klarade

**5 Uppresningar**  
Mäter tiden som det tar att utföra 5 uppresningar så fort som möjligt utan att använda sig av armarna.

≤ 11.19 sek	4 poäng
11.20-13.69 sek	3 poäng
13.70-16.69 sek	2 poäng
> 16.7 sek	1 poäng
> 60 sek eller Klarade inte	0 poäng

## SHORT PHYSICAL PERFORMANCE BATTERY SPPB, svensk version SPPB-S Protokoll och Bedömningsmall

*Alla test skall utföras i samma ordning som de presenteras i det här protokollet. Instruktionerna till deltagaren är skrivna i fet och kursiv stil och är tänkta att ges så som de är skrivna i protokollet.*

### **1. Balans test**

Deltagaren måste kunna stå själv utan levande stöd, rollator, käpp eller andra gånghjälpmedel. Det är tillåtet att hjälpa deltagaren att resa sig upp.

*Nu börjar vi testet. Du ska nu få prova på att placera dina fötter i olika positioner. Först kommer jag att förklara och visa varje position för dig och sedan vill jag att du ska försöka utföra dem. Säg till om du inte kan utföra någon av positionerna eller känner dig osäker, så tar vi nästa del av testet istället. Jag vill INTE att du utför någon position som du känner dig osäker inför.*

*Har du några frågor innan vi börjar?*

#### **A. Stå med fötterna tätt ihop**



- 1. Nu kommer jag att visa dig den första positionen.*
- 2. (Demonstrera) Jag vill att du står med fötterna tätt ihop i 10 sekunder.*
- 3. Du får använda armarna, böja knäna och röra kroppen för att bibehålla balansen men undvik att flytta fötterna. Försök att behålla positionen tills jag säger stopp.*
4. Stå bredvid deltagaren och hjälp honom/henne att inta rätt position.
5. Vid behov ge deltagaren stöd så att han/hon hittar balansen.
6. När deltagaren är i position fråga honom/henne: **Är du redo?**
7. Låt nu deltagaren stå självständigt och starta tidtagningen när du har sagt: **Börja NU.**
8. Stoppa tidtagningen när du säger stopp efter 10 sekunder, när deltagaren flyttar fötterna eller tar tag i din arm.
9. Om deltagaren inte klarar av att behålla positionen i 10 sekunder, anteckna resultatet och gå vidare till gångtest.

## B. Semi-tandemstående



1. *Nu kommer jag att visa dig den andra positionen.*
2. (Demonstrera) *Nu vill jag att du står med den bakre fotens stortå i höjd med och emot insidan på den främre fotens häl i 10 sekunder. Du får själv välja vilken fot som ska vara fram respektive bak, välj det som känns bäst för dig.*
3. *Du får lov att använda armarna, böja knäna och röra kroppen för att bibehålla balansen men undvik att flytta fötterna. Försök att behålla positionen tills jag säger stopp.*
4. Stå bredvid deltagaren och hjälp honom/henne att inta rätt position.
5. Stötta deltagaren så att han/hon hittar balansen.
6. När deltagaren är i position fråga honom/henne: *Är du redo?*
7. Låt nu deltagaren stå självständigt och starta tidtagningen när du har sagt: *Börja NU.*
8. Stoppa tidtagningen när du säger stopp efter 10 sekunder, när deltagaren flyttar fötterna eller tar tag i din arm.
9. Om deltagaren inte klarar av att behålla positionen i 10 sekunder, anteckna resultatet och gå vidare till gångtest.

## C. Tandemstående



1. *Nu kommer jag att visa dig den tredje positionen.*
2. (Demonstrera) *Nu vill jag att du står med bakre fotens tår mot den främre fotens häl, på linje. Du får själv välja vilken fot som ska vara fram respektive bak, välj det som känns bäst för dig.*
3. *Du får lov att använda armarna, böja knäna och röra kroppen för att bibehålla balansen men undvik att flytta fötterna. Försök att behålla positionen tills jag säger stopp.*
4. Stå bredvid deltagaren och hjälp honom/henne att inta rätt position.
5. Stötta deltagaren så att han/hon hittar balansen.
6. När deltagaren är i position fråga honom/henne: *Är du redo?*
7. Låt nu deltagaren stå självständigt och starta tidtagningen när du har sagt: *Börja NU.*
8. Stoppa tidtagningen när du säger stopp efter 10 sekunder, när deltagaren flyttar fötterna eller tar tag i din arm.

Namn: \_\_\_\_\_  
Datum: \_\_\_\_\_

Personnr.: \_\_\_\_\_  
Bedömare: \_\_\_\_\_

**Testresultat balans:**

**A. Stå med fötterna tätt ihop**

Stod i 10 sek  1 p

Stod inte i 10 sek  0 p

Försökte inte  0 p

**Om 0 poäng, avsluta balanstestet.**

Antalet sekunder om deltagaren inte stod i 10 sekunder: \_\_\_\_ . \_\_ sekunder.

Om deltagaren inte försökte eller inte klarade testet, ringa in orsak:

Försökte men klarade det inte 1

Deltagaren kunde inte självständigt behålla positionen 2

Försökte inte, bedömaren kände sig osäker 3

Försökte inte, deltagaren kände sig osäker 4

Deltagaren förstod inte instruktionerna 5

Annan orsak (ange): \_\_\_\_\_ 6

Deltagaren vägrade 7

**B. Semi-tandemstående**

Stod i 10 sek  1 p

Stod inte i 10 sek  0 p

Försökte inte  0 p (ringa in orsak i rutan ovan)

**Om 0 poäng, avsluta balanstestet.**

Antalet sekunder om deltagaren inte stod i 10 sekunder: \_\_\_\_ . \_\_ sekunder.

**C. Tandemstående**

Stod i 10 sek  2 p

Stod i 3 till 9.99 sek  1 p

Stod kortare än 3 sek  0 p

Försökte inte  0 p (ringa in orsak i rutan ovan)

Antalet sekunder om deltagaren inte stod i 10 sekunder: \_\_\_\_ . \_\_ sekunder.

**D. Totalpoäng för balanstest \_\_\_\_\_ (Addera poängen)**

Kommentarer: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 2. Gångtest

*Nu ska du få gå en kortare sträcka i din normala gångtakt, om du i vanliga fall använder käpp eller något annat gånghjälpmedel och känner att du behöver använda det så är det okej.*

### A. Gångtest – första försöket

1. *Det här är gångsträckan, jag vill att du ska gå till slutet av sträckan i din normala gångtakt precis som om du skulle gå till affären.*
2. Demonstrera gången för deltagaren.
3. *Gå hela vägen förbi slutmarkeringen innan du stannar. Jag kommer att gå med dig. Känns det säkert för dig att göra det här?*
4. Deltagaren ska stå med båda fötterna precis bakom och nudda startmarkeringen.
5. *Jag kommer att säga börja nu, när du ska börja.* När deltagaren har förstått instruktionerna säger du: **Börja NU.**
6. Starta tidtagningen när deltagaren börjar gå.
7. Gå snett bakom deltagaren.
8. Stoppa tidtagningen då deltagarens första fot helt har passerat slutmarkeringen.

### B. Gångtest – andra försöket

1. *Nu vill jag att du ska göra samma sak igen. Kom ihåg att du ska gå i din normala gångtakt och gå hela vägen förbi slutmarkeringen.*
2. Deltagaren ska stå med båda fötterna precis bakom och nudda startmarkeringen.
3. *Jag kommer att säga börja nu, när du ska börja.* När deltagaren har förstått instruktionerna säger du: **Börja NU.**
4. Starta tidtagningen när deltagaren börjar gå.
5. Gå snett bakom deltagaren.
6. Stoppa tidtagningen då deltagarens första fot helt har passerat slutmarkeringen.



Namn: \_\_\_\_\_  
Datum: \_\_\_\_\_

Personnr.: \_\_\_\_\_  
Bedömare: \_\_\_\_\_

### Testresultat gångtest:

Gångsträckans längd: 4 meter  3 meter

#### A. Tid för första försöket (sekunder)

1. Tid för 3 eller 4 meter \_\_\_\_\_. \_\_\_\_ sekunder.

2. Gånghjälpmedel vid första försöket:

Inget  Käpp  Annat (ange)  \_\_\_\_\_

**Om deltagaren inte klarar, avsluta gångtestet och ringa in orsak i rutan ovan.**

Kommentarer: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Om deltagaren inte försökte eller inte klarade testet, ringa in orsak:	1
Försökte men klarade det inte	2
Deltagaren kunde inte gå självständigt	3
Försökte inte, bedömare kände sig osäker	4
Försökte inte, deltagaren kände sig osäker	5
Deltagaren förstod inte instruktionerna	6
Annan orsak (ange): _____	7
Deltagaren vägrade	

#### B. Tid för andra försöket (sek)

1. Tid för 3 eller 4 meter \_\_\_\_\_. \_\_\_\_ sekunder.

2. Gånghjälpmedel vid andra försöket:

Inget  Käpp  Annat (ange)  \_\_\_\_\_

**Om deltagaren inte klarar, avsluta gångtestet och ringa in orsak i rutan ovan.**

Kommentarer: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Vilken var den snabbaste tiden?

Ange den snabbaste tiden: \_\_\_\_\_. \_\_\_\_ sekunder.

(Vid endast ett försök ange den tiden): \_\_\_\_\_. \_\_\_\_ sekunder.

Om deltagaren inte kunde utföra testet:  **0 poäng**

#### För 4 meters gångsträcka:

Om tiden är längre än 8.70 sek:  1 p

Om tiden är 6.21 till 8.70 sek:  2 p

Om tiden är 4.82 till 6.20 sek:  3 p

Om tiden är kortare än 4.82 sek:  4 p

#### För 3 meters gångsträcka:

Om tiden är längre än 6.52 sek:  1 p

Om tiden är 4.66 till 6.52 sek:  2 p

Om tiden är 3.62 till 4.65 sek:  3 p

Om tiden är kortare än 3.62 sek:  4 p

### 3. Uppresning från stol

#### En uppresning

1. *Nu är det sista delen av testet. Känns det säkert för dig att resa dig upp från en stol utan att använda armarna?*
2. *Det här testet mäter styrkan i dina ben.*
3. (Demonstrera och förklara) *Börja med att lägga dina armar i kors över bröstet och sitt med båda fotsulorna mot golvet. Du ska sedan resa dig upp utan att använda armarna.*
4. *Res dig upp med armarna korsade över bröstet.* (anteckna resultatet)
5. Om deltagaren inte kan resa sig upp utan att använda sig av armarna, be då deltagaren att: *Försök att resa dig upp med hjälp av armarna.* Om deltagaren måste använda sig av armarna är testet slut här. Anteckna resultatet och gå vidare till sammanställningen av resultaten.

#### Upprepade uppresningar

1. *Känns det säkert för dig att resa dig upp 5 gånger i rad utan att använda armarna?*
2. (Demonstrera och förklara) *Du ska resa dig och stå rakt så FORT du kan 5 gånger utan att stanna upp emellan. Efter varje uppresning ska du sätta dig innan du reser dig igen. Du ska ha armarna korsade över bröstet hela tiden och jag kommer att ta tid.*
3. När deltagaren sitter korrekt, säg: *Börja NU* och påbörja tidtagningen.
4. Räkna högt varje gång deltagaren reser sig upp.
5. Avbryt testet om deltagaren blir väldigt trött eller får svårt att andas under testet.
6. Stoppa tidtagningen då deltagaren står i upprätt position för femte och sista gången.
7. Stoppa också tidtagningen om:
  - Deltagaren använder armarna.
  - Deltagaren tar mer än 1 minut på sig, även om antalet uppresningar inte är uppnått.
  - Du som bedömare känner dig osäker över deltagarens säkerhet.
8. Om deltagaren stannar upp och verkar trött innan de 5 uppresningarna är avklarade, bekräfta detta genom att fråga: *Kan du fortsätta?*
9. Om deltagaren svarar ”Ja”, fortsätt tidtagningen. Om deltagaren svarar ”Nej” stoppa och nollställ tidtagningen.

Namn: \_\_\_\_\_  
Datum: \_\_\_\_\_

Personnr.: \_\_\_\_\_  
Bedömare: \_\_\_\_\_

### Testresultat uppresning från stol En uppresningen

A. Säker uppresning utan hjälp Ja  Nej

B. Resultat:

Deltagaren reste sig utan att använda armarna

→ Gå till upprepade uppresningar

Deltagaren använde armarna för att resa sig

→ Avsluta testet,  
Ange 0 poäng.

Deltagaren slutförde inte testet

→ Avsluta testet,  
Ange 0 poäng.

Om deltagaren inte försökte eller inte klarade testet, ringa in orsak:	1
Försökte men klarade det inte	2
Deltagaren kunde inte stå självständigt	3
Försökte inte, bedömaren kände sig osäker	4
Försökte inte, deltagaren kände sig osäker	5
Deltagaren förstod inte instruktionerna	6
Annan orsak (ange): _____	7
Deltagaren vägrade	

**Om deltagaren inte klarar, avsluta testet och ringa in orsak i rutan ovan.**

### Upprepade uppresningar

A. 5 säkra uppresningar utan hjälp Ja  Nej

B. Om deltagaren klarat 5 uppresningar, anteckna tiden i sekunder.

Tiden för 5 uppresningar \_\_\_\_\_.\_\_\_\_ sekunder.

**Om deltagaren inte klarar, avsluta testet och ringa in orsak i rutan ovan.**

### Resultat för upprepade uppresningar

Deltagaren utförde inte 5 korrekta uppresningar eller tog >60 sek på sig:  0 poäng

Tiden för 5 uppresningar är 16.70 sek eller längre:  1 poäng

Tiden för 5 uppresningar är 13.70 till 16.69 sek:  2 poäng

Tiden för 5 uppresningar är 11.20 till 13.69 sek:  3 poäng

Tiden för 5 uppresningar är 11.19 sek eller kortare:  4 poäng

Kommentarer: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Namn: \_\_\_\_\_  
Datum: \_\_\_\_\_

Personnr.: \_\_\_\_\_  
Bedömare: \_\_\_\_\_

**Sammanställning av resultat för Short Physical Performance Battery  
– Svensk version (SPPB-S)**

<b>Balanstest, total</b>	_____ poäng	Ytterligare information att fylla i vid behov: Kommentar: _____ _____
<b>Gångtest</b>	_____ poäng	( Tid: ____ . ____ sekunder) Kommentar: _____ _____
<b>Uppresning från stol</b>	_____ poäng	( Tid: ____ . ____ sekunder) Kommentar: _____ _____
<b>Totalt resultat</b>	_____ poäng (addera ovanstående poäng)	

# Beredskap till förändring

Upplevd angelägenhetsgrad för träning: 1–10 = **vilja**

*”Hur angelägen är du att börja träna?”*

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

Upplevd tilltro till att kunna genomföra träningen: 1–10 = **kunna**

*”Hur säker är du på att du kan genomföra träning?”*

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10

**Värden:** 1–3 = Obekymrad, 4–6 = Ambivalent, 7–10 = På gång

# Hembesök protokoll

Namn: \_\_\_\_\_

**OBS Glöm ej att lämna ut träningsdagbok!**

Datum	Vecka/dag	Fysioterapeut	Anteckningar	Notera tidsåtgång
	Vecka 1:			
	Vecka 2:			
	Vecka 4:			
	Vecka 6:			
	Vecka 12:			
	9 månader:			

## Telefonuppföljning:

Datum	Månad	Fysioterapeut	Anteckningar	Notera tidsåtgång
	5 månader:			
	7 månader:			
	12 månader:			

Eventuella fall under träningsperioden: \_\_\_\_\_

# Träningsprotokoll

	Uppvärmningsövningar				
	Kryssa i övningar				
Sida:					
	Gång	Nacke	Rygg	Bål	Fot
Session 1					
Session 2					
Session 3					
Session 4					
Session 5					
Session 6					

	Styrkeövningar									
	Ange viktmanshettens belastning samt antal repetitioner						Ange med/utan stöd samt antal repetitioner			
Sida:										
	Knäext		Knäflex		Höftabd		Vrist plantarflexorer		Vrist dorsiflexorer	
	Rep	Vikt	Rep	Vikt	Rep	Vikt	Stöd J/N	Rep	Stöd J/N	Rep
Session 1										
Session 2										
Session 3										
Session 4										
Session 5										
Session 6										

	Balans																			
	Ange med/utan stöd (alt stöd av 1/2 händer eller utan stöd), antal repetitioner/tid i sekunder/antal steg																			
Sida:																				
	Knäböj		Tandem-stående		Stå på ett ben		Tågång		Tandem-gång		Baklängesgång		Gå i 8	Sido-gång	Hälgång	Tandem-gång baklänges	Uppresning från stol	Trapp-gång	Ner/upp från golv	
	Stöd J/N	Rep	Stöd J/N	Stöd J/N	Sek	Stöd J/N	Rep	Stöd J/N	Stöd J/N	Steg	Rep	Stöd J/N	Steg	Rep	Rep	Steg	Stöd 1/2/N	Rep	Steg	
Session 1																				
Session 2																				
Session 3																				
Session 4																				
Session 5																				
Session 6																				

Tabell 3: Huvuddragen i Otago träningsprogram

	<b>Styrketräning</b>	<b>Balansträning</b>	<b>Gångträning</b>
<b>Aktiviteter</b>	5 styrkeövningar för benen med upp till 4 olika svårighetsgrader*	12 balansövningar med upp till 4 olika svårighetsgrader	<i>Råd om att gå</i>
<b>Utvärdering</b>	belastning med viktmanschetten som tillåter 8–10 repetitioner innan trötthet	Svårighetsgrad på varje övning fastställs så att personen säkert kan utföra övningen oövervakat	<i>Diskutera nuvarande gångaktiviteter</i>
<b>Intensitet</b>	Måttlig	Måttlig	<i>Vanlig takt med vanligt gånghjälpmedel</i>
<b>Stegring*</b>	Öka till 2 sets. Öka viktmanschettens tyngd.	Från övningar med stöd till övningar utan stöd	
<b>Frekvens</b>	Minst 3 gånger i veckan, med en vilodag mellan	Minst 3 gånger i veckan	<i>Minst 2 gånger i veckan</i>
<b>Varaktighet</b>	Ca 30 minuter för rörlighets-, styrke- och balansövningar; övningar kan delas upp över dagen		<i>30 minuter; kan delas upp i tre 10-minuters promenader under dagen</i>

\*övningarna på varje svårighetsgrad visas i Tabell 4



## Tabell 4: Nivåer och antal repetitioner för styrke- och balansövningarna

Styrkeövningar				
1. Knäextensorer (styrkeövning för lårmuskeln)	ALLA 4 NIVÅER			
2. Knäflexorer (styrkeövning för lårets baksida)	Viktmanschett används på fotleden för att ge motstånd till musklerna. 10 repetitioner av varje övning utförs			
3. Höftabduktorer (övning för höftens utåtförande muskler)				
4. Vrist plantarflexorer (tåhävningar)	NIVÅ C 10 repetitioner, med stöd, upprepa	NIVÅ D 10 repetitioner, utan stöd, upprepa		
5. Vrist dorsiflexorer (tålyft)	10 repetitioner, med stöd, upprepa	10 repetitioner, utan stöd, upprepa		
Balansövningar				
	NIVÅ A	NIVÅ B	NIVÅ C	NIVÅ D
6. Knäböj	10 repetitioner. Med stöd	i) 10 repetitioner, utan stöd eller ii) 10 repetitioner, med stöd, upprepa	10 repetitioner. Utan stöd, upprepa	3 x 10 repetitioner. Utan stöd
2. Baklängesgång		10 steg, 4 gånger. Med stöd		10 steg, 4 gånger. Utan stöd
3. Gå i 8		Gå och vända (som figur 8) två gånger. Med gånghjälpmedel	Gå och vända (som figur 8) två gånger. Utan stöd	
4. Sidogång		10 steg, 4 gånger. Med gånghjälpmedel	10 steg, 4 gånger. Utan stöd	
5. "Stå på linje"/ Tandemstående	10 sekunder. Med stöd	10 sekunder. Utan stöd		
6. "Gå på linje"/ Tandemgång			Gå 10 steg. Med stöd, upprepa	Gå 10 steg. Utan stöd, upprepa
7. Enbensstående		10 sekunder, med stöd	10 sekunder, utan stöd	30 sekunder, utan stöd
8. Hälgång			10 steg, 4 gånger. Med stöd	10 steg, 4 gånger. Utan stöd
9. Tågång			10 steg, 4 gånger. Med stöd	10 steg, 4 gånger. Utan stöd
10. "Gå på linje"/ Tandemgång baklänges				Gå 10 steg. Utan stöd, upprepa
11. Uppresningar (sitt till stå)	5 gånger, stöd av 2 händer	i) 5 gånger, stöd av en hand eller ii) 10 gånger, stöd av 2 händer	i) 10 gånger utan stöd eller ii) 10 gånger, stöd av en hand, upprepa	10 gånger, utan stöd, upprepa
12. Trappgång	Enligt instruktioner	Enligt instruktioner	Enligt instruktioner	Enligt instruktioner, upprepa
Ner till och upp från golv	Enligt instruktioner	Enligt instruktioner	Enligt instruktioner	Enligt instruktioner

# Träningsdagbok

Namn: \_\_\_\_\_ Månad: \_\_\_\_\_ år \_\_\_\_\_

Datum	Utfört träningsprogram = X	Minuter promenad	Eventuell Kommentar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

# Praktisk information

## Kontakt

Marina Arkkukangas, PhD, FoU- chef vid FoU i Sörmland

[marina.arkkukangas@fou.sormland.se](mailto:marina.arkkukangas@fou.sormland.se)

För mer information om fallprevention se Sörmlands fallpreventionsprogram på

[www.fou.sormland.se](http://www.fou.sormland.se).

Illustrationer av David Stenbrink, från boken *Fall, fallrisk och fallprevention – genom träning*.

Programmet utgår ifrån originalet av Otago träningsprogram.

Innehållet i kompendiet får kopieras fritt.

## Referenser:

Arkkukangas, M., & Tonkonogi, M. (2021). *Fall, fallrisk och fallprevention: Genom träning (Upplaga 1)*. Studentlitteratur.

Farbring Å: *Handbok i motiverande samtal - MI*. 2010. Natur och Kultur

Montero-Odasso, M., van der Velde, N., Martin, F. C., Petrovic, M., Tan, M. P., Ryg, J., Aguilar-Navarro, S., Alexander, N. B., Becker, C., Blain, H., Bourke, R., Cameron, I. D., Camicioli, R., Clemson, L., Close, J., Delbaere, K., Duan, L., Duque, G., Dyer, S. M., ... Rixt Zijlstra, G. A. (2022). *World guidelines for falls prevention and management for older adults: A global initiative*. *Age and Ageing*, 51(9), afac205. <https://doi.org/10.1093/ageing/afac205>