



**TØNSBERG
KOMMUNE**



HOLD DEG PÅ BEINA

– informasjon og øvelser for å
forebygge fall

Fall og forebygging

Fall er den vanligste årsaken til at eldre skader seg.

Hele 30 % av personer over 65 år faller hvert år. Fall kan føre til funksjonsnedsettelse og tapt selvstendighet. I frykt for nye fall vil mange begrense aktivitet og deltagelse – noe som igjen øker risikoen for nye fall.

Fallforebyggende trening er det enkelttiltaket som er mest effektivt for å forebygge fall. Å holde seg på beina kan være avgjørende for å mestre hverdagen og for å kunne bo hjemme i egen bolig.

Trening med hensikt å forebygge fall bør inneholde elementer av balanse og beinstyrke. Effekten av treningen er størst om du utfordrer deg såpass at du kjenner at du jobber med muskulaturen i beina og at du anstrenger deg for å holde balansen. Helst bør du trene tre ganger ukentlig, men alt er bedre enn ingenting. Trening kan skje i hjemmet, på treningssenter eller i friluft, alene eller i gruppe. Treningen kan også gi en rekke tilleggsgevinster som bedre fysisk form, søvnkvalitet, trivsel og mentalt velvære.

Videre i heftet presenteres eksempler på øvelser du kan gjøre for å forebygge fall.

Tips til gjennomføringen

Sikring

Legg til rette for å utføre øvelsene på en trygg måte.

Vi anbefaler at du sikrer deg med en stødig stol bak deg og kjøkkenbenk foran deg. Tilpass etter dagsform. Kvaliteten er viktigere enn antall repetisjoner.

Oppvarming

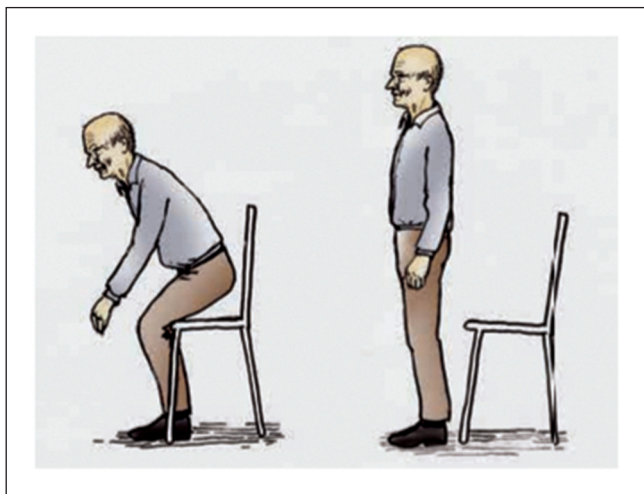
Før du starter på øvelsene kan du gjerne varme opp noen minutter, for eksempel ved å gå en tur eller ved å sykle på ergometersykkel.

Øvelser

Reise/sette seg

- Sitt oppreist ytterst på stolen
- Bøy overkroppen frem og reis deg raskt og kontrollert opp
- Sett deg kontrollert og rolig ned igjen
- Gjenta 8-12 ganger, 1-3 runder

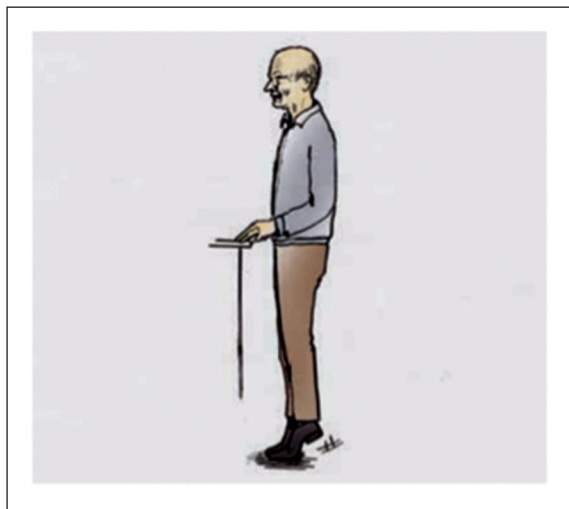
+ For større utfordring: Legg armene i kryss over brystet, sett deg nesten ned før du reiser deg raskt opp igjen



Tåhev ved kjøkkenbenk

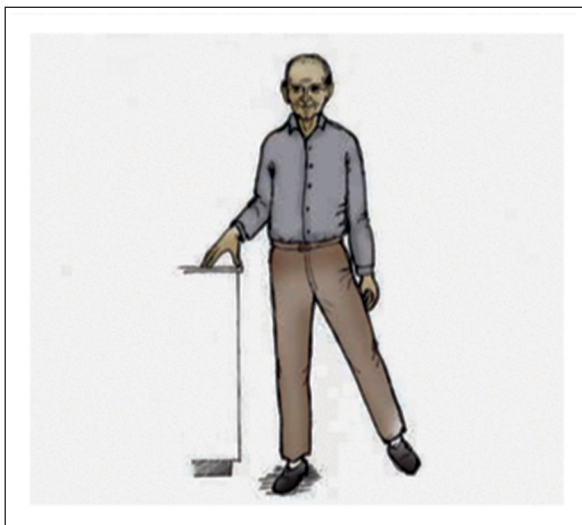
- Stå oppreist med hoftebreddes avstand mellom føttene
- Løft deg raskt og kontrollert opp på tå. Hold 1-2 sekunder. Senk hælene kontrollert ned.
- Gjenta 8-12 ganger, 1-3 runder

+ For større utfordring: Gjør øvelsen langsommere, uten å berøre benken eller på en fot



Strakt bein til siden

- Stå med siden mot kjøkkenbenken.
 - Før tyngden over på beinet nærmest benken og motsatt bein ut til siden.
Knær og hofter skal være strake og tærne peker rett frem.
 - Før beinet tilbake til utgangsstilling
 - Gjenta 8-12 ganger på hver side
- + Alternativt kan du gå sidelengs langs kjøkkenbenken med føttene pekende rett frem



Plukke epler

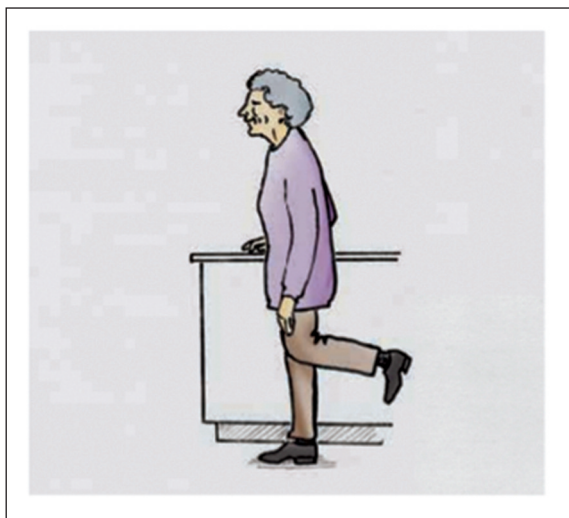
- Stå foran kjøkkenbenken. Stå litt bredbeint og bruk minst mulig støtte.
 - Strekk deg rolig, så langt opp til høyre som du kan, som om du skal plukke et eple. Hold beina i gulvet gjennom utførelsen.
 - Bøy deg rolig ned mot en tenkt bøtte du har på din venstre side, og legg eplet i bøtta.
 - Gjenta 8-12 ganger på hver side
- + For deg som er mer ustø kan øvelsen utføres i sittende. For større utfordring, plukk et eple som er høyere opp eller lenger ut til den ene siden.



Stå på en fot

- Stå med siden vendt mot kjøkkenbenken med minst mulig håndstøtte
- Før tyngden over på beinet nærmest kjøkkenbenken og bøy motsatt kne, slik at hælen nærmer seg baken. Hold kroppen strak.
- Gjenta 8-12 ganger

+ For større utfordring: utfør øvelsen uten støtte.



Naturlig fallforebyggende trening

- Trim i trappa: Gå trappa daglig om du kan.
- Husarbeid, ta ut av oppvaskmaskinen og henge opp klær.
- Gå turer! Gjerne i ulendt terreng.
- Klarer du deg med stakk inne, er det bedre for kroppen din enn å gå med rullator inne. Rullator kan være en fin støtte om du ikke våger deg ut alene.
- Dersom du er i stand til det, øv på å komme opp av gulvet. Ha en stol tilgjengelig.

Små grep i hverdagen kan være nok for mange. Det er lettere å lykkes dersom aktiviteten er lystbetont og blir en naturlig del av de daglige rutinene. Finn noe som passer for deg. Beveg deg litt, så ofte som mulig!

Den beste treningen er den som blir gjort!



TØNSBERG
KOMMUNE