

OTAGO

STYRKA OCH BALANS

Hemträningsprogram



laterLife
training.

Text av 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

Illustrationer av Simon Hanna

Falls & Exercise Clinical Practitioner, Cambridgeshire Falls Service
Senior Tutor, Later Life Training

För din säkerhet

Instruktioner och övningar I detta häfte är generella och ska inte ses som alternativ till specifika träningsinstruktioner för ett specifikt Tillstånd.

Se till att stolen du använder är stabil. Använd bekväma kläder och skor som ger stöd. Gör i ordning en plats för träning och ha ett glas vatten redo (att dricka efteråt) innan du börjar.

För vissa övningar rekommenderas ett träningsband. Det är ett brett elastiskt band (Theraband eller andra märken) som du kan få tag på via sjukgymnast på din hälsocentral eller sportaffärer. En elastisk strumpbyxa kan fungera som alternativ. För styrkeövningar rekommenderas en viktmanchett – en tyngd som du fäster runt foteller handleden med kardborreband för att få en effektivare träning.

Inled alltid ett nytt träningsprogram försiktigt. Om du får bröstsmärtor, yrsel eller svår andnöd medan du tränar, sluta omedelbart och kontakta sjukvården (eller ring 112 om du känner dig mycket dålig och symptomen inte försvinner när du slutar träna).

Om du får ont i leder och muskler under träningen, kontrollera din utgångsposition och hur du genomför övningen. Om du fortfarande känner av det, prova att göra mindre rörelser. Om det gör ont ändå, sluta med övningen och rådfråga din hälsocentral eller en Sjukgymnast.

Det är normalt att du känner att dina muskler arbetar eller har lätt träningsvärk dagen efter träning. Det visar att övningarna fungerar. Andas normalt under passet och ha trevligt.

Sikta på att göra övningarna tre gånger i veckan och träna minst 30 minuter varje gång.

Det finns fördelar med att delta i en träningsgrupp med ledare. Om du tänker använda detta häfte ensam och känner dig osäker, kontakta gärna sjukvården för att höra om det är lämpligt för dig.

Uppvärmningsövningar

Börja alltid med denna uppvärmning för att förbereda kroppen för basövningarna.

Det finns 6 uppvärmningsövningar.

Gör alla.

Gå på stället

- Stå rak (håll i stolen om det behövs)
- Börja gå på stället med benen
- Om det känns stadigt, lägg till armpendlingar med en eller båda armarna
- Fortsätt gå på stället i 1 till 2 minuter



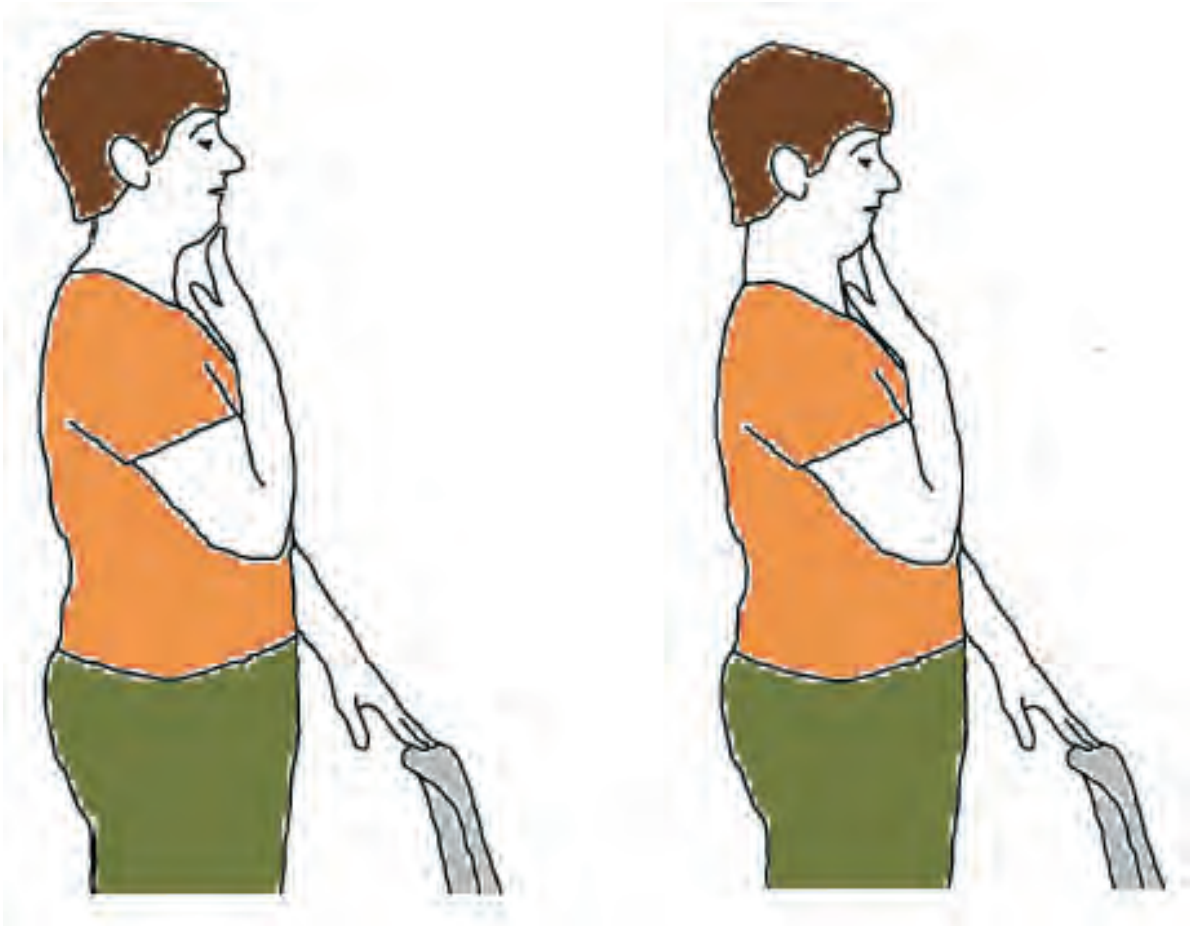
Huvudvridningar

- Stå rak med fötterna isär i höftbredd och låt armarna vila löst vid sidorna eller håll i stolen
- Vrid huvudet sakta åt vänster och sedan sakta åt höger
- Se till att axlarna hålls stilla så att bara huvudet rör sig
- Upprepa 5 gånger



Nackrörelser

- Stå rak med fötterna isär i höftbredd och låt armarna vila löst vid sidorna eller håll i stolen
- Placera två fingrar på hakan och för sedan hakan försiktigt bakåt tills du känner en töjning i nacken
- Upprepa 5 gånger



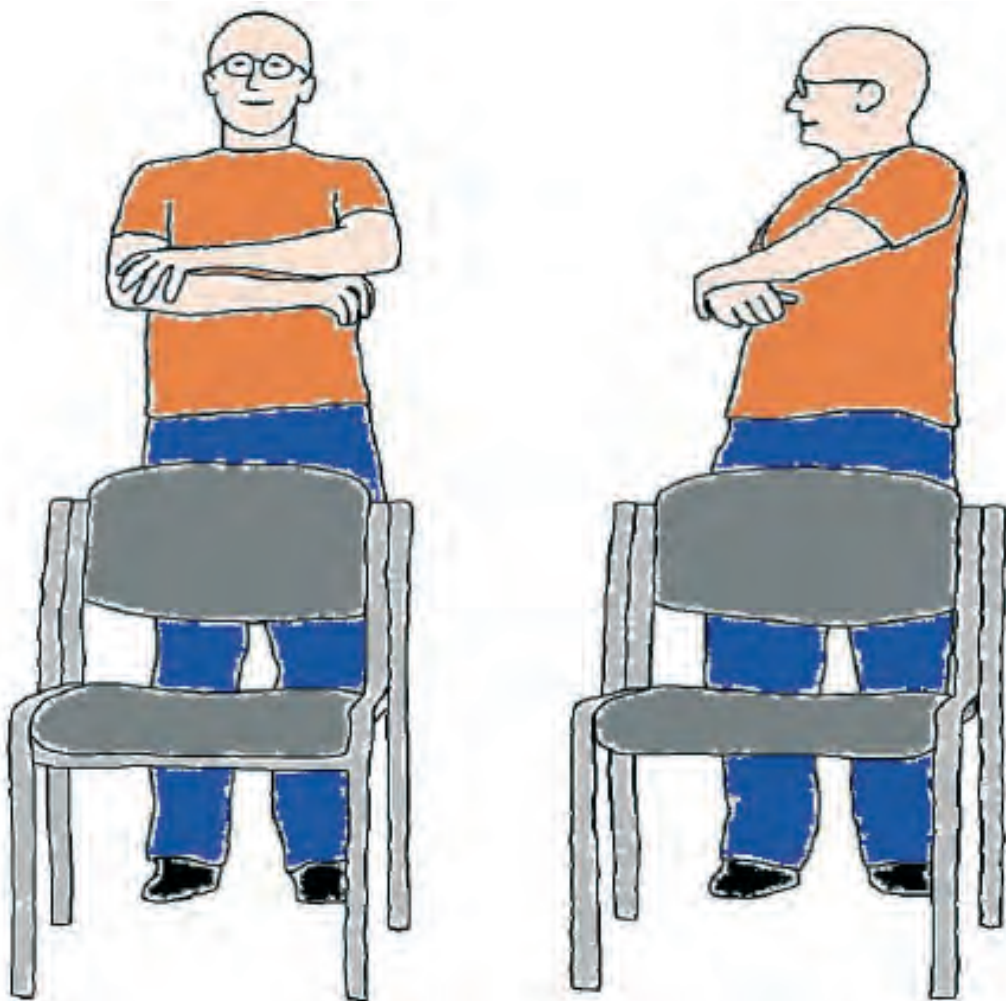
Ryggsträckningar

- Stå rak med fötterna isär i höftbredd
- Placera händerna på skinkorna
- Sträck ryggen och böj försiktigt bakåt, framför allt i bröstryggen
- Undvik att titta i taket eller att låsa knäna
- Upprepa 5 gånger



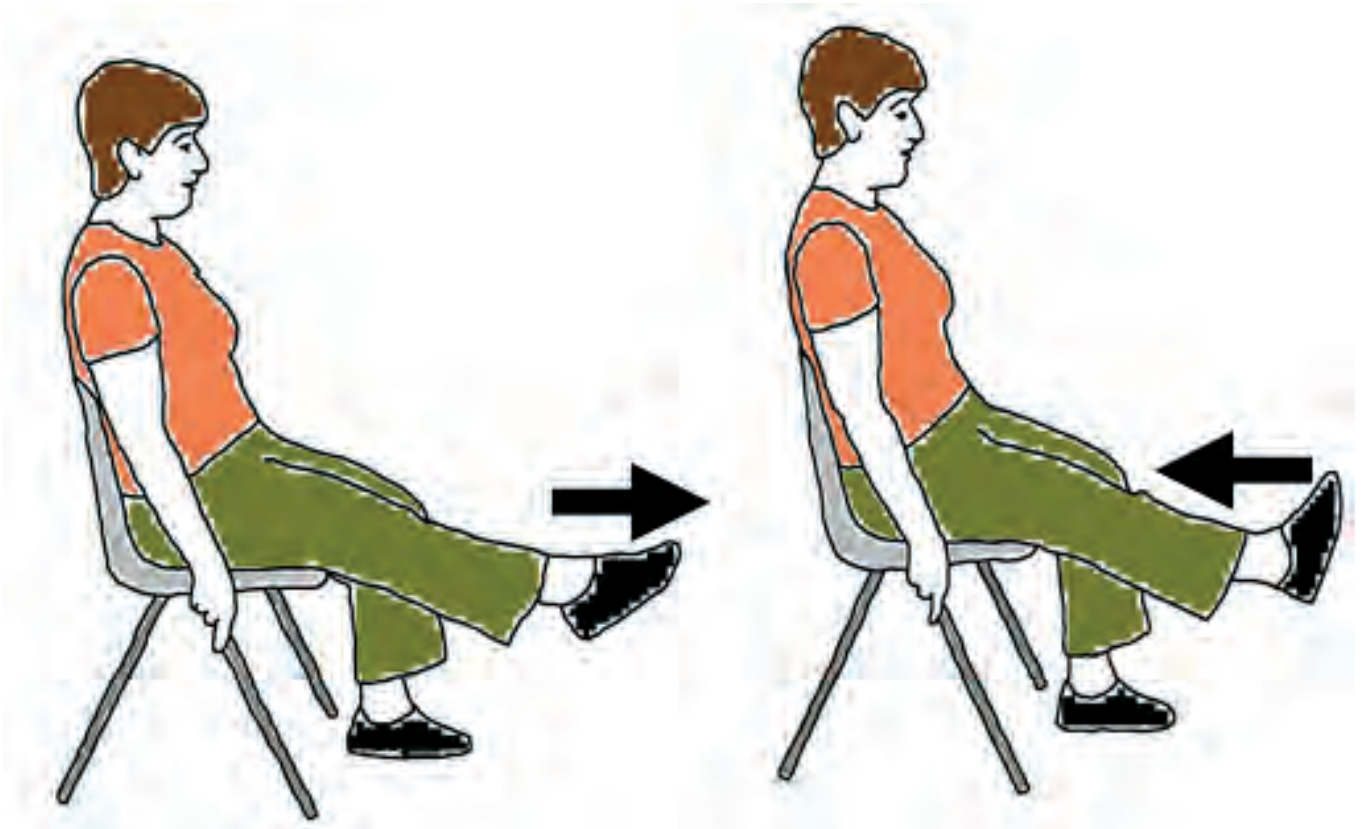
Bålrörelser

- Stå rak med fötterna isär i höftbredd
- Lägg armarna i kors framför bröstet eller placera en hand på stolen
- Sträck på ryggen (bli lång) och vrid sedan huvudet och axlarna åt höger
- Se till att du bara vrider överkroppen (inte höfterna)
- Återgå till startpositionen och upprepa åt andra sidan
- Upprepa 5 gånger



Fotledsrörelser

- Sitt ner med ryggen mot stolens ryggstöd
- Sträck ut och lyft ena benet så att foten är ovanför golvet
- Håll benet i detta läge och sträck i fotleden så att tårna pekar framåt. Böj sedan i fotleden så att tårna pekar uppåt mot taket
- Gör detta 5 gånger och upprepa sedan med andra benet
- Om det sträcker för mycket i knävecket, gör övningen med foten närmare golvet



Styrkeövningar

Dessa är till för att stärka ditt skelett och förbättra din muskelstyrka.

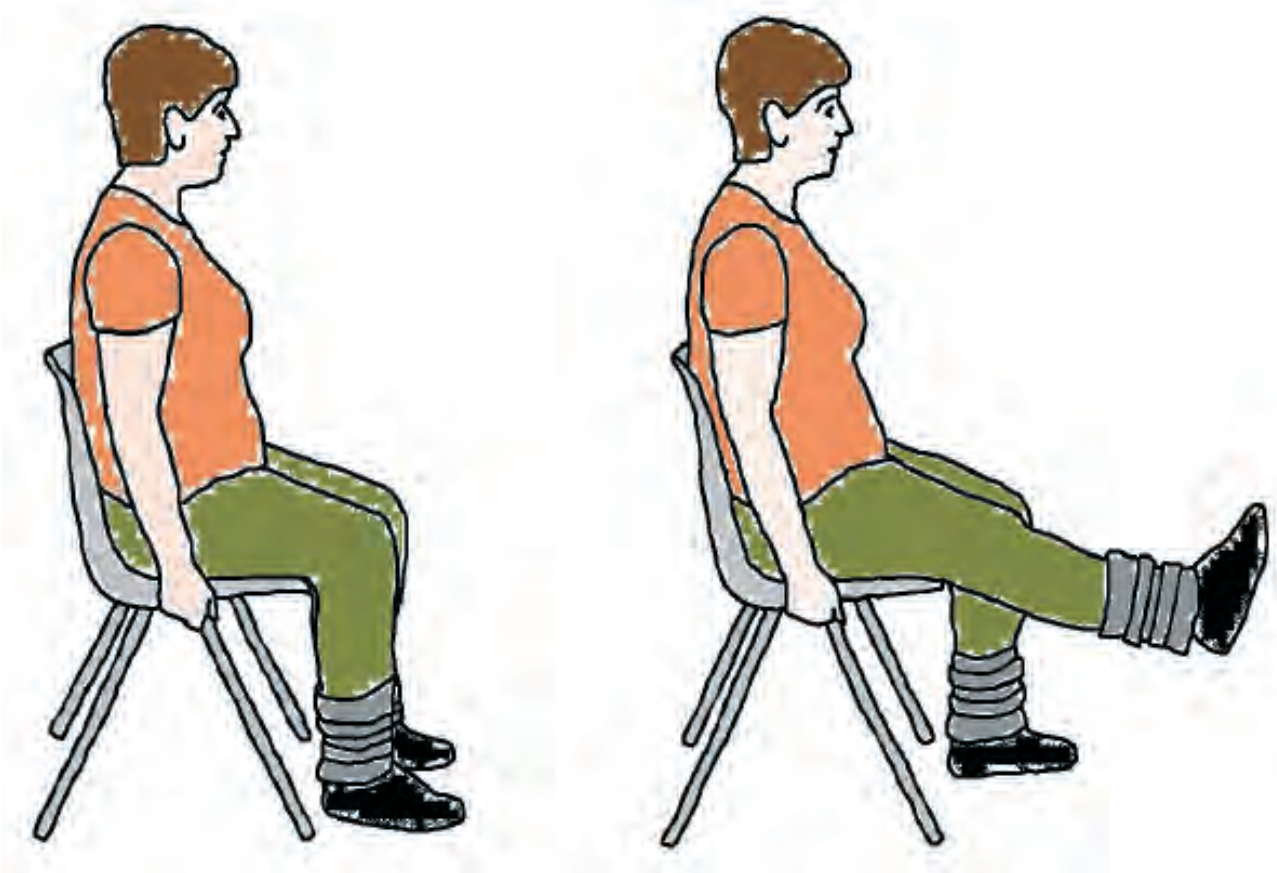
Gör alla övningar.

Sätt på dina viktmanschetter nu om du har några.

Det är rekommenderat att börja med 0,5 kg som vikt och bara utöka vikten när du kan göra 10 upprepningar relativt enkelt utan träningsvärk dagen efter.

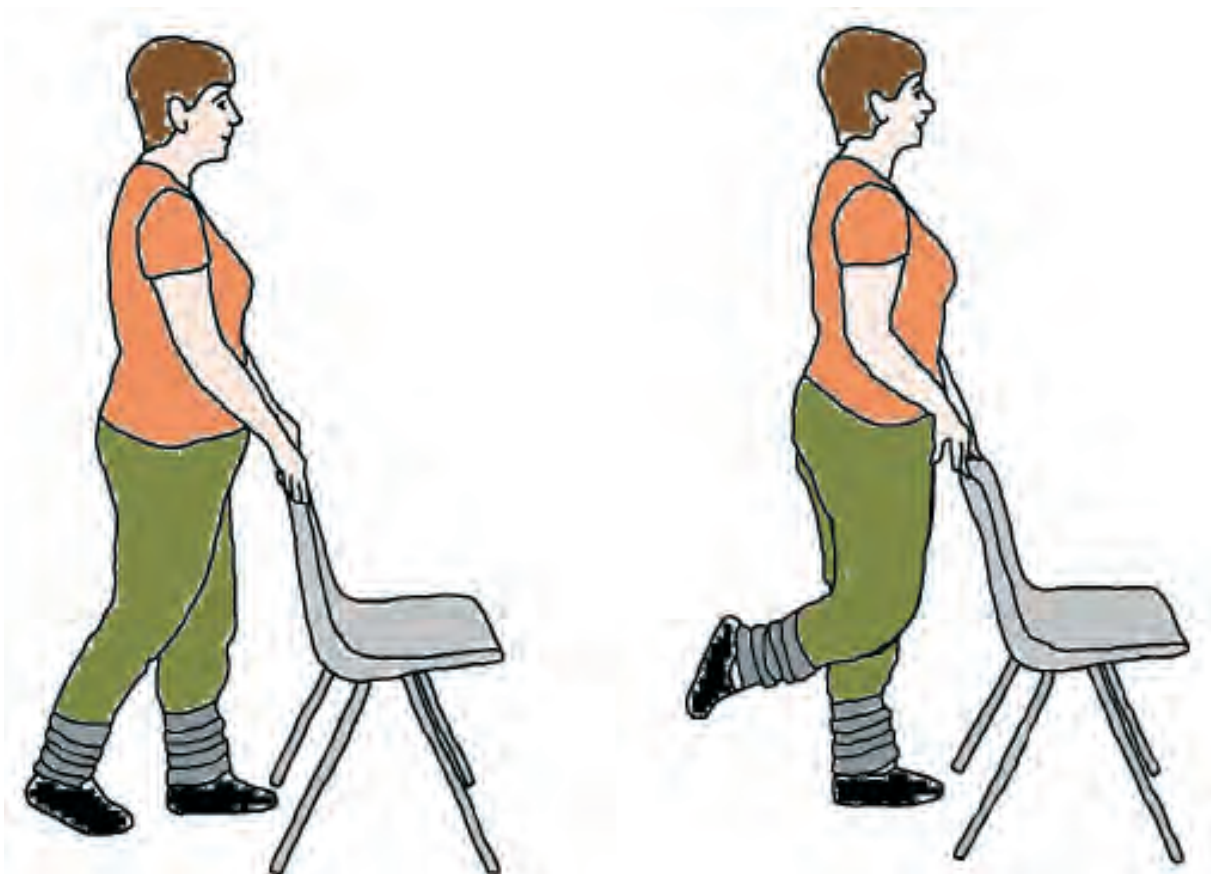
Styrketräning för lårets framsida

- Sitt ner med ryggen mot stolens ryggstöd och fötterna på golvet rakt under knäna
- Skjut ena foten framåt längs med golvet och lyft sedan vikten sakta genom att sträcka knät
- Sänk foten långsamt och kontrollerat
- Börja med 5 upprepningar per ben och utöka stegvis till 10 när det går bra
- Sträva efter att långsamt räkna till 3 under lyftet och långsamt räkna till 5 när du sänker ner benet



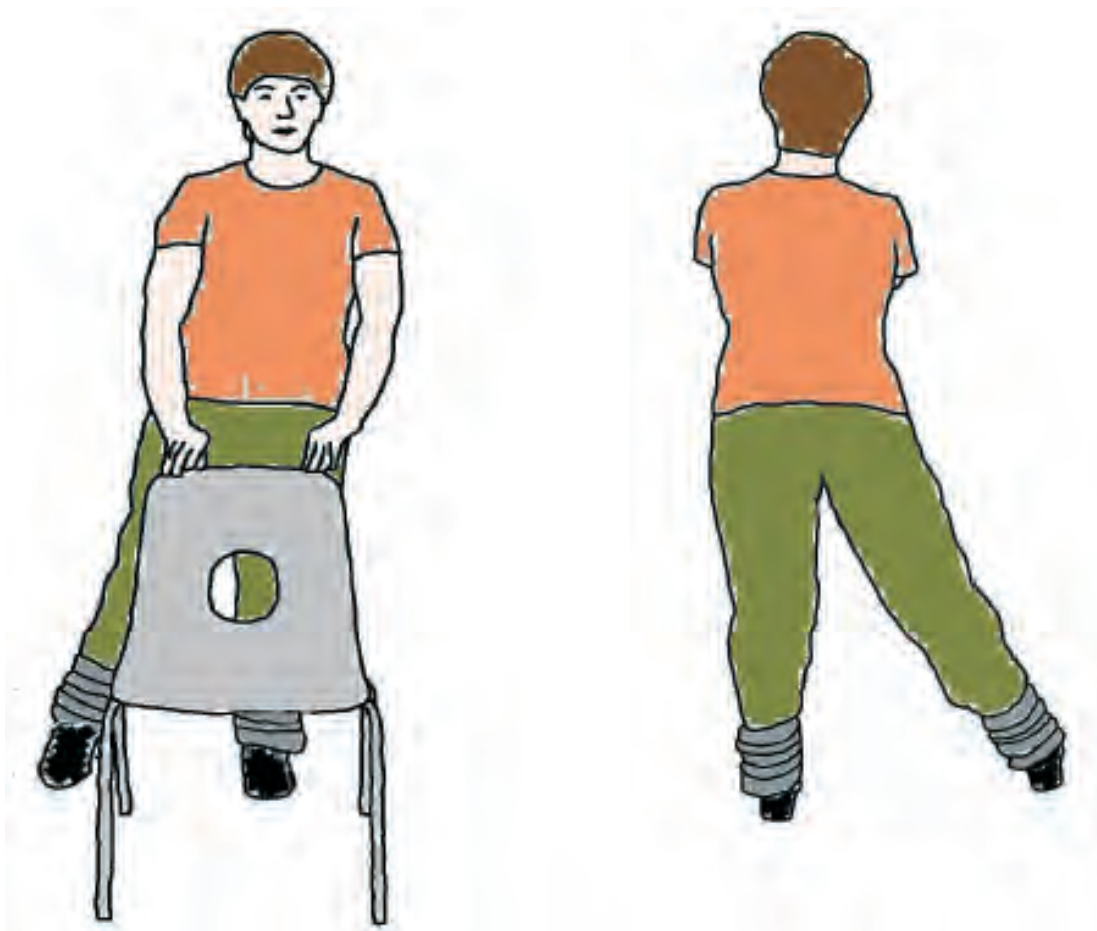
Styrketräning för lårets baksida

- Stå rak nära ditt stöd och håll i dig
- Fötterna isär i höftbredd och mjuka knän
- Glid med foten bakåt längs golvet (bild 1) och lyft sedan hälen sakta uppåt mot baken (bild 2)
- Håll knäna tätt ihop
- Sänk foten sakta på tillbakavägen
- Fördela din vikt på båda fötterna igen en kort vila
- Börja med 5 upprepningar per ben och utöka stegvis till 10 när det går bra
- Sträva efter att långsamt räkna till 3 under lyftet och långsamt räkna till 5 när du sänker ner benet igen



Styrketräning för lårets utsida

- Stå rak med fötterna isär i höftbredd och håll i ditt stöd
- Lyft ena benet sakta utåt sidan. Tårna ska peka framåt under hela rörelsen
- Undvik att luta kroppen åt sidan
- Sänk benet sakta
- Fördela din vikt på båda fötterna för en kort vila
- Börja med 5 upprepningar per ben och utöka stegvis till 10 när det går bra
- Sträva efter att långsamt räkna till 3 under lyftet och långsamt räkna till 5 när du sänker ner benet igen



Viktigt!

Ta av dina vristmanschettvikter nu.

Tåhävningar

- Stå rak med fötterna isär i höftbredd och håll i ditt stöd
- Gå sakta upp på tå och håll vikten över stortårna
- Undvik att låsa knäna
- Sänk hälarna sakta
- Upprepa 10 till 20 gånger
- Sträva efter att långsamt räkna till 3 under lyftet och långsamt räkna till 5 när du går tillbaka



Tålyftningar

- Stå rak med fötterna isär i höftbredd och håll i ditt stöd
- Lyft sakta tårna och tänk på att ha mjuka knän
- Undvik att skjuta ut baken
- Sänk tårna sakta
- Upprepa 10 till 20 gånger
- Sträva efter att långsamt räkna till 3 under lyftet och långsamt räkna till 5 när du går tillbaka



BALANSÖVNINGAR

Dessa är till för att förbättra din balans och stabilitet och förhindra att du faller.

Gör alla.

Börja med att genomföra alla övningar **med** stöd. När du känner dig säker på din balans kan du gå över till övningarna utan stöd.

Knäböjningar med stöd

- Håll i ditt stöd
- Böj knäna och skjut ändan bakåt som om du skulle sätta dig ner
- Se till att hälarna inte lyfts
- Se till att knäna inte faller inåt
- Res dig upp igen till stående
- Börja med 5 upprepningar per ben och utöka stegvis till 10 när det går bra



Knäböjningar utan stöd

- Fötterna ska vara isär i höftbredd med tårna riktade framåt
- Böj knäna och skjut ändan bakåt som om du skulle sätta dig ner
- Se till att hälarna inte lyfts
- Se till att knäna inte faller inåt
- Res dig upp igen till stående
- Börja med 5 upprepningar och utöka stegvis till 10 när det går bra



Gå på tå med stöd

- Stå med ena sidan mot ett stöd (gärna köksbänken eller en byrå) med fötterna isär i höftbredd
- Lyft hälna och håll vikten över stortårna
- Gå 10 små steg framåt på tårna
- Sätt fötterna bredvid varandra innan du sänker hälna mot golvet
- Vänd dig om med andra sidan mot stödet och upprepa sedan att gå på tå i andra riktningen
- Rör dig stadigt och med kontroll



Gå på tå utan stöd

- Stå med fötterna isär i höftbredd
- Lyft hälarna och håll vikten över stortårna
- Gå 10 små steg framåt på tårna
- Sätt fötterna bredvid varandra innan du sänker hälarna mot golvet
- Vänd om och upprepa sedan att gå på tå i andra riktningen
- Rör dig stadigt och med kontroll



Stå häl mot tå med stöd (stå som på en linje)

- Stå rak med sidan mot stödet
- Placera ena foten direkt framför den andra så att fötterna bildar en rak linje
- Titta framåt och balansera i 10 sekunder
- Återfå balansen genom att placera fötterna höftbrett isär
- Placera den andra foten framför och balanserar i ytterligare 10 sekunder



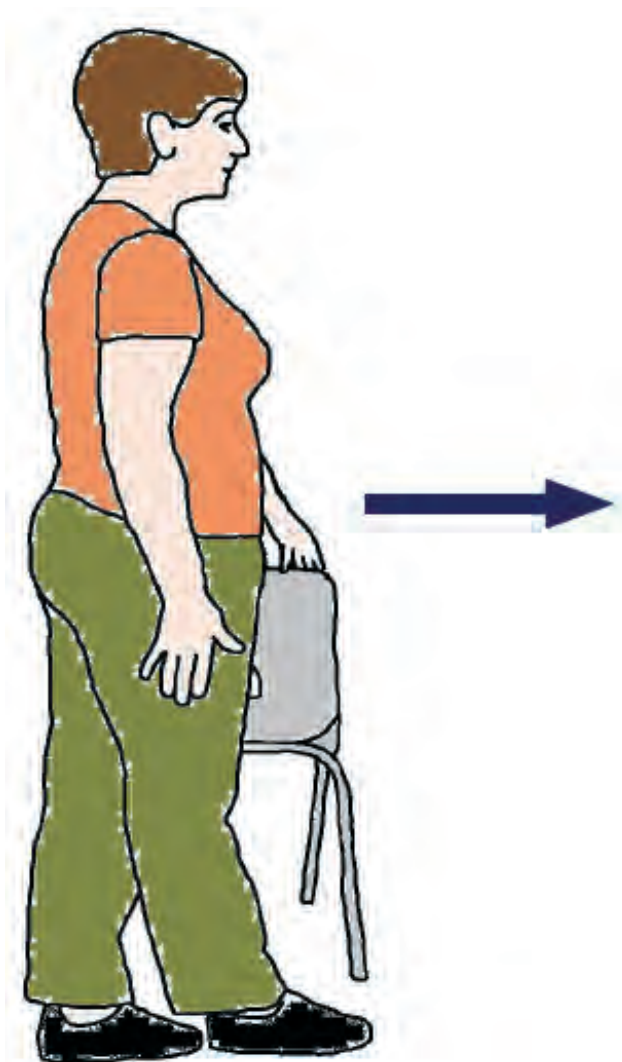
Stå häl mot tå utan stöd (stå som på en linje)

- Stå rak
- Placera ena foten direkt framför den andra så att fötterna bildar en rak linje
- Titta framåt och balansera i 10 sekunder
- Återfå balansen genom att placera fötterna höftbrett isär
- Placera den andra foten framför och balansera i ytterligare 10 sekunder



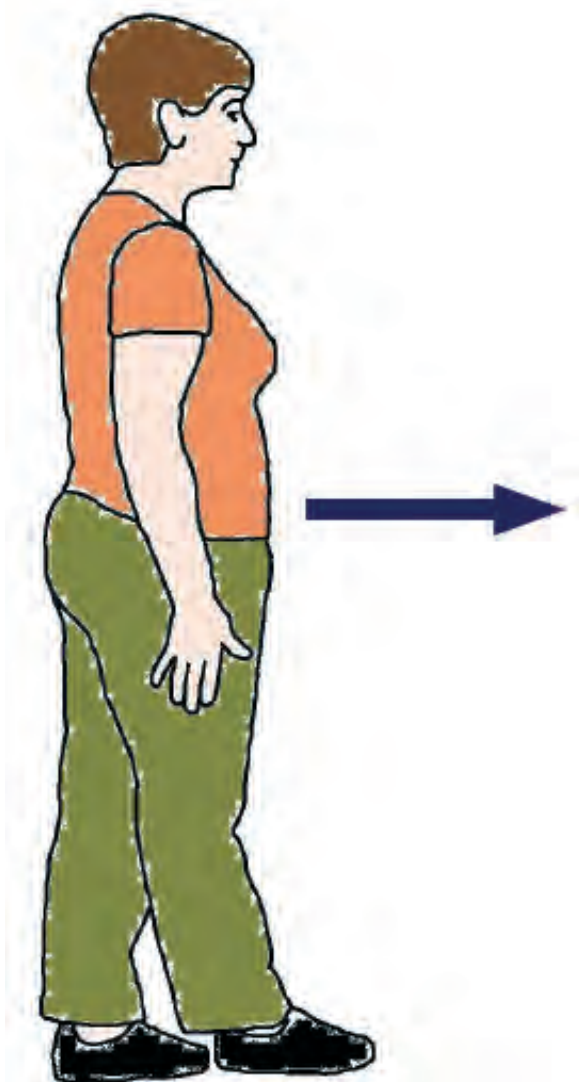
Gå som på linje med stöd

- Stå rak med sidan mot stödet (gärna köksbänken eller en byrå)
- Gå 10 steg framåt genom att placera ena foten direkt framför den andra så att fötterna bildar en rak linje
- Titta framåt och sträva efter att gå i en jämn takt
- Återfå balansen genom att placera fötterna höftbrett isär
- Placera den andra foten framför och balanserar i ytterligare 10 sekunder



Gå som på linje utan stöd

- Stå rak
- Gå 10 steg framåt genom att placera ena foten direkt framför den andra så att fötterna bildar en rak linje
- Titta framåt och sträva efter att gå i en jämn takt
- Återfå balansen genom att placera fötterna höftbrett isär



Stå på ett ben med stöd

- Stå nära intill ditt stöd och håll i det
- Stå rak och lyft ena foten från golvet
- Håll positionen i 10 sekunder
- Upprepa med andra benet



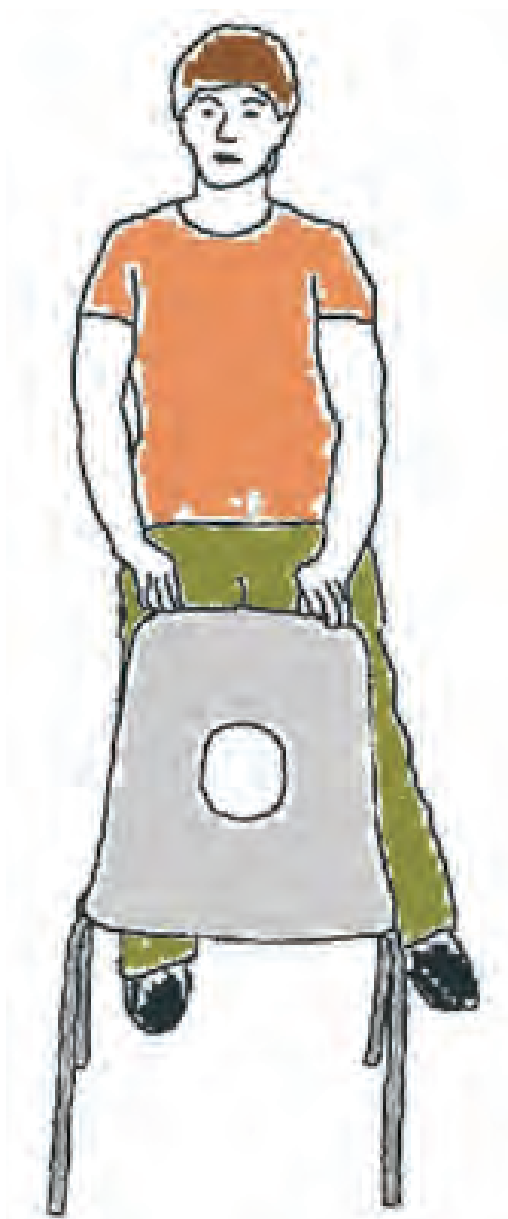
Stå på ett ben utan stöd

- Stå rak
- Lyft ena foten från golvet
- Håll positionen i 10 sekunder
- Upprepa med andra benet



Gå i sidled med stöd

- Stå rak och vänd mot ett stöd (gärna köksbänken eller en byrå)
- Ta 10 steg i sidled med höfterna riktade framåt
- Upprepa åt andra hållet



Gå i sidled utan stöd

- Stå rak
- Ta 10 steg i sidled med höfterna riktade framåt
- Upprepa åt andra hållet



Gå på hälarna med stöd

- Stå med sidan mot stödet
- Lyft tårna, håll knäna mjuka och rumpan indragen
- Gå 10 steg på hälarna
- Rör dig stadigt och med kontroll
- Håll blicken framåt
- Sätt fötterna bredvid varandra innan du sänker tårna mot golvet
- Upprepa åt andra hållet



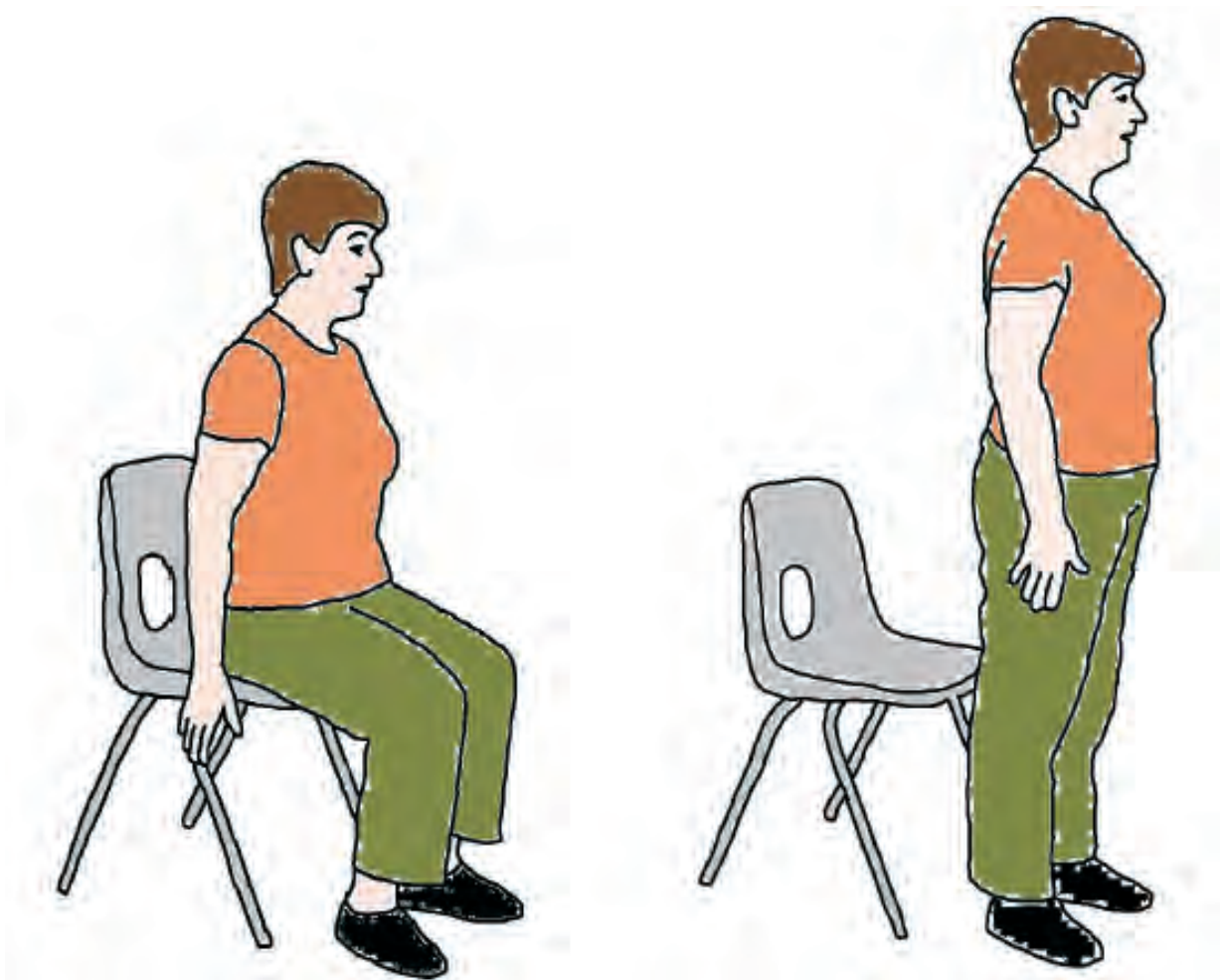
Gå på hälarna utan stöd

- Stå rak
- Lyft tårna, håll knäna mjuka och baken indragen
- Gå 10 steg på hälarna
- Rör dig stadigt och med kontroll
- Håll blicken framåt
- Sätt fötterna bredvid varandra innan du sänker tårna mot golvet
- Upprepa åt andra hållet



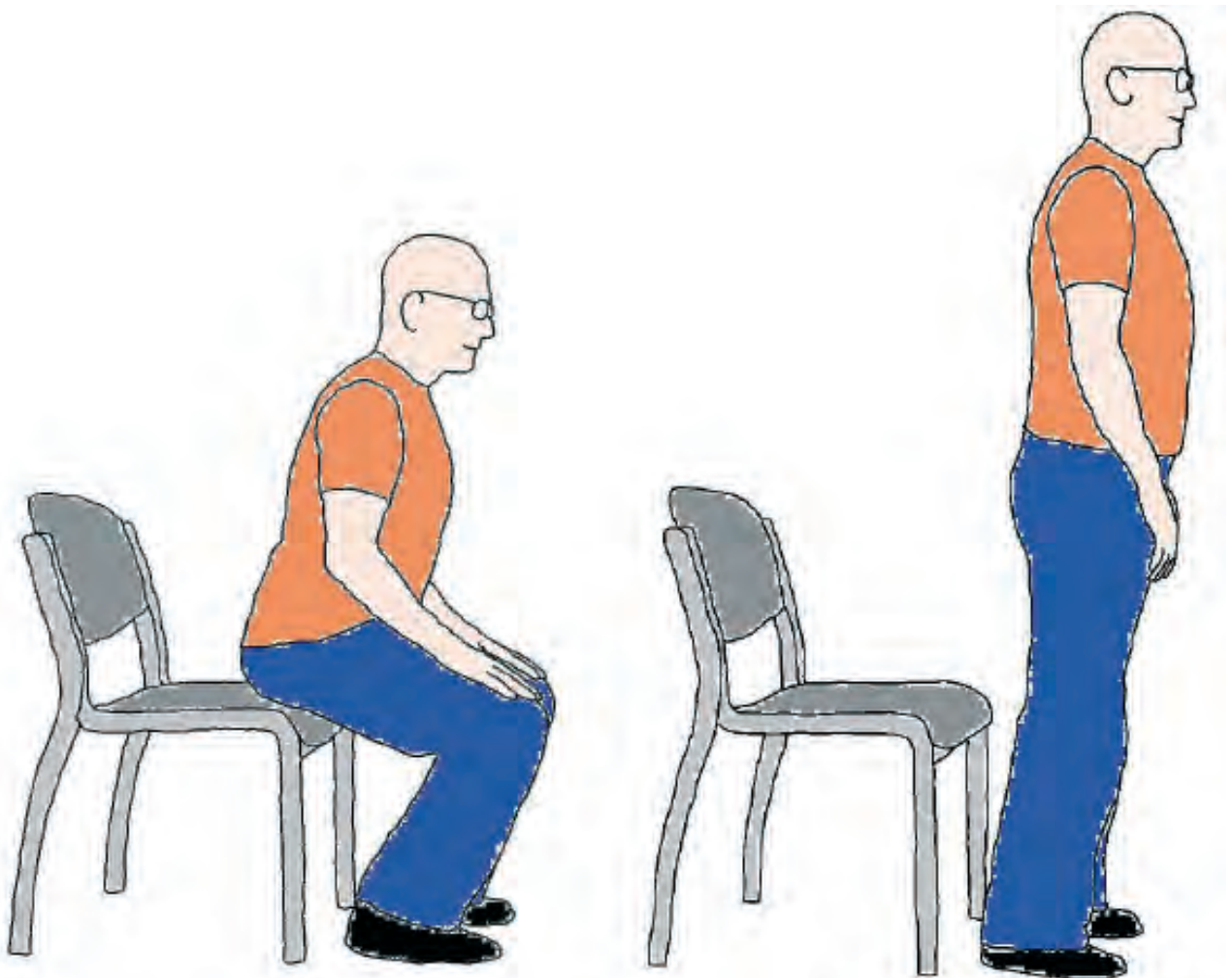
Sitt ner och stå upp med hjälp av händerna

- Sätt dig en bit från stolens ryggstöd
- Sitt rak i ryggen
- Luta kroppen något framåt
- Stå upp (med hjälp av händerna på stolen eller låren om det behövs)
- Före du sätter dig ner, kontrollera var du har stolen
- Sätt dig med hjälp av händerna på stolen eller låren
- Börja med 5 upprepningar och utöka stegvis till 10 när det går bra



Sitt ner och stå upp utan hjälp av händerna

- Sätt dig en bit från stolens ryggstöd
- Sitt rak i ryggen
- Luta kroppen något framåt
- Stå upp
- Före du sätter dig ner, kontrollera var du har stolen
- Sätt dig igen
- Börja med 5 upprepningar och utöka stegvis till 10 när det går bra



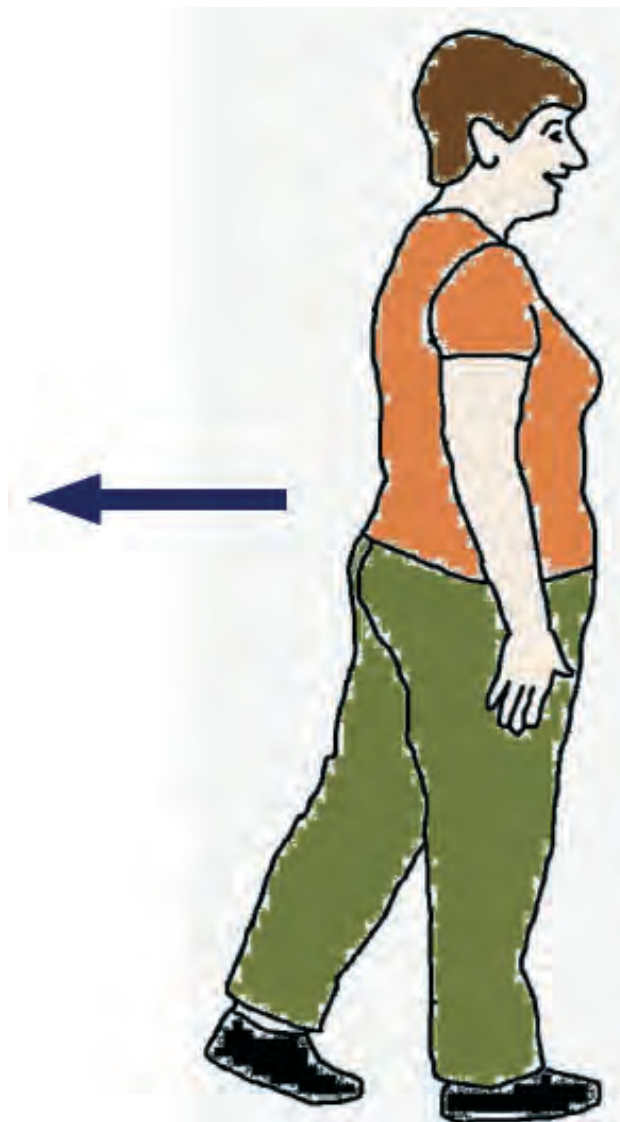
Gå baklänges med stöd

- Stå med sidan mot ett stöd (gärna köksbänken eller en byrå)
- Gå baklänges 10 små steg
- Håll ryggen rak och titta rakt fram under övningen
- Rulla från tå till häl i steget
- Rör dig stadigt och med kontroll
- Upprepa åt andra hållet



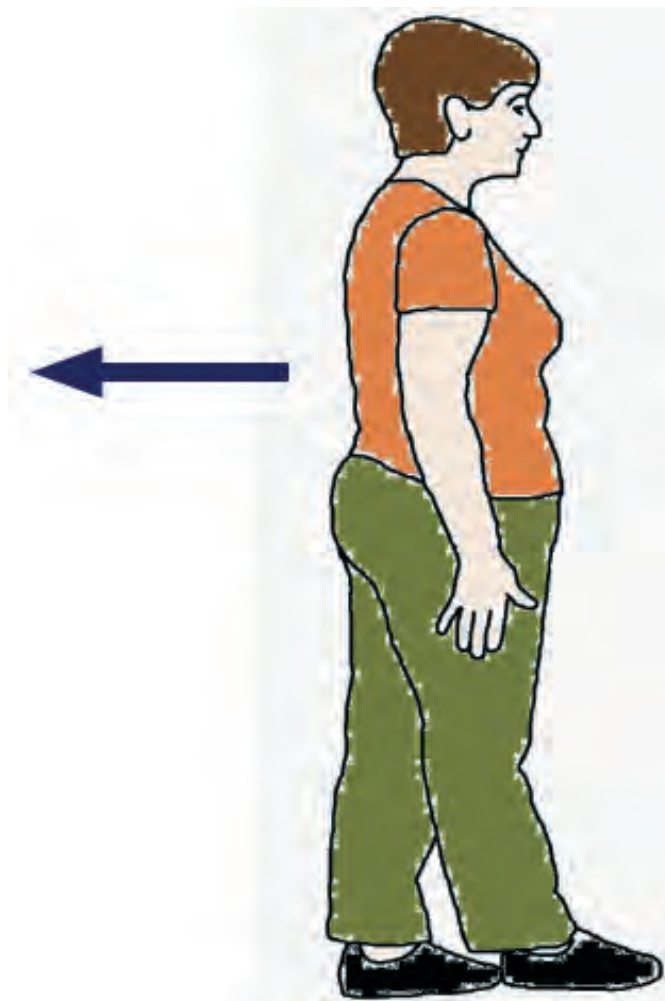
Gå baklänges utan stöd

- Stå rak
- Gå baklänges 10 små steg
- Håll ryggen rak och titta rakt fram under övningen
- Rulla från tå till häl i steget
- Rör dig stadigt och med kontroll
- Upprepa åt andra hållet.



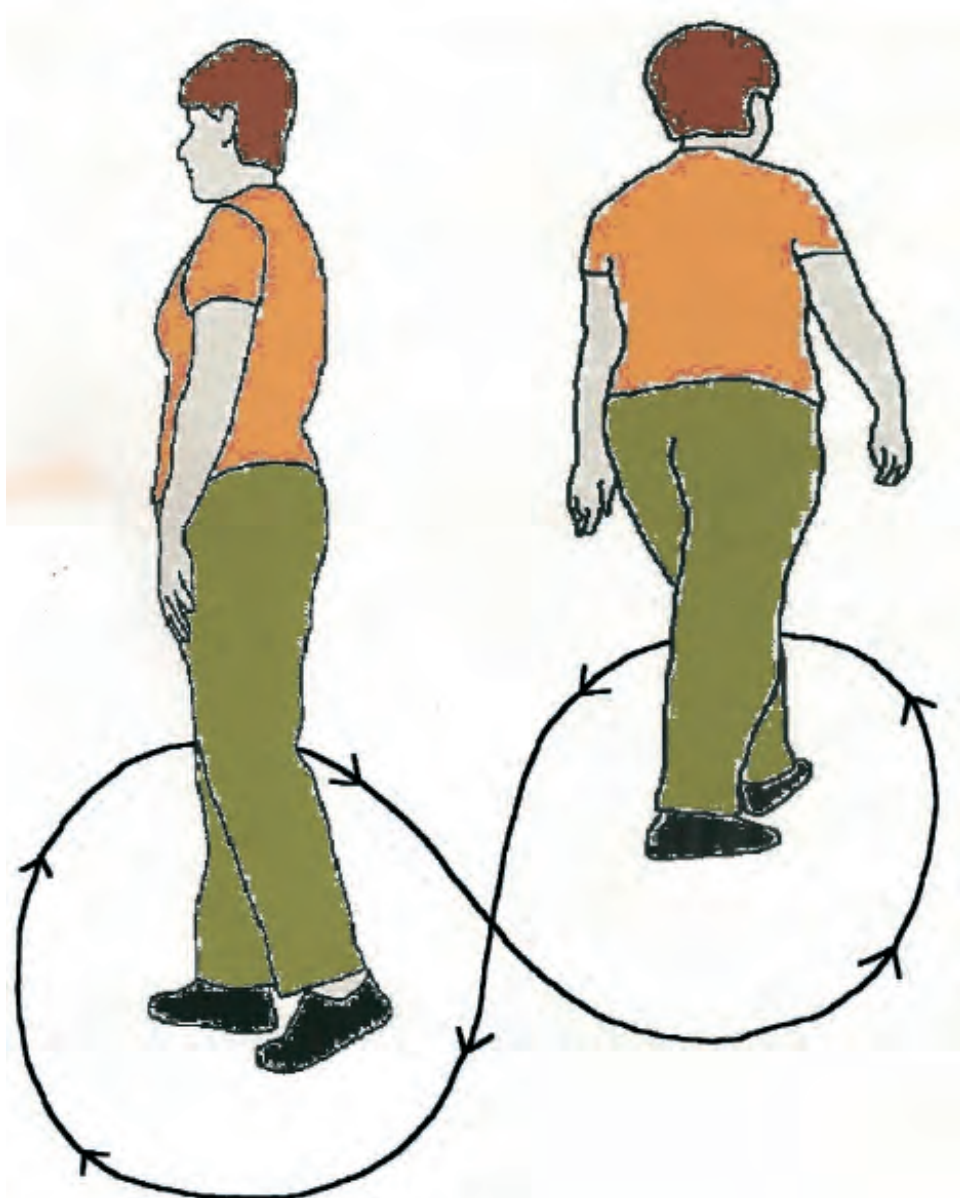
Gå baklänges häl mot tå

- Stå rak
- Titta rakt fram
- Placera ena foten direkt bakom den andra så att tårna rör hälen och fötterna är i rak linje
- Fortsätt att gå baklänges på detta sätt med 10 steg
- Sträva efter att gå mjukt och rulla med foten från tårna till hälen
- Placera fötterna isär i höftbredd och återfå balansen innan du vänder, upprepa sedan i andra riktningen



Gå med vändningar

- Gå i din vanliga takt i en figur som en åtta (runt två stolar om det är enklare för dig)
- Försök att behålla upprätt hållning när du går
- Upprepa denna övning endast två gånger



Gå i trappa

- Håll i ledstången om du brukar göra så, men försök att inte använda armarna så mycket
- Placera hela foten på trappstegen
- Längst upp, ta en paus och gå sedan tillbaka ner.
- Om det känns ostadigt är det lättare att gå före med det starkare benet på vägen upp och det svagare benet först på vägen ner.
- Upprepa _____ gånger

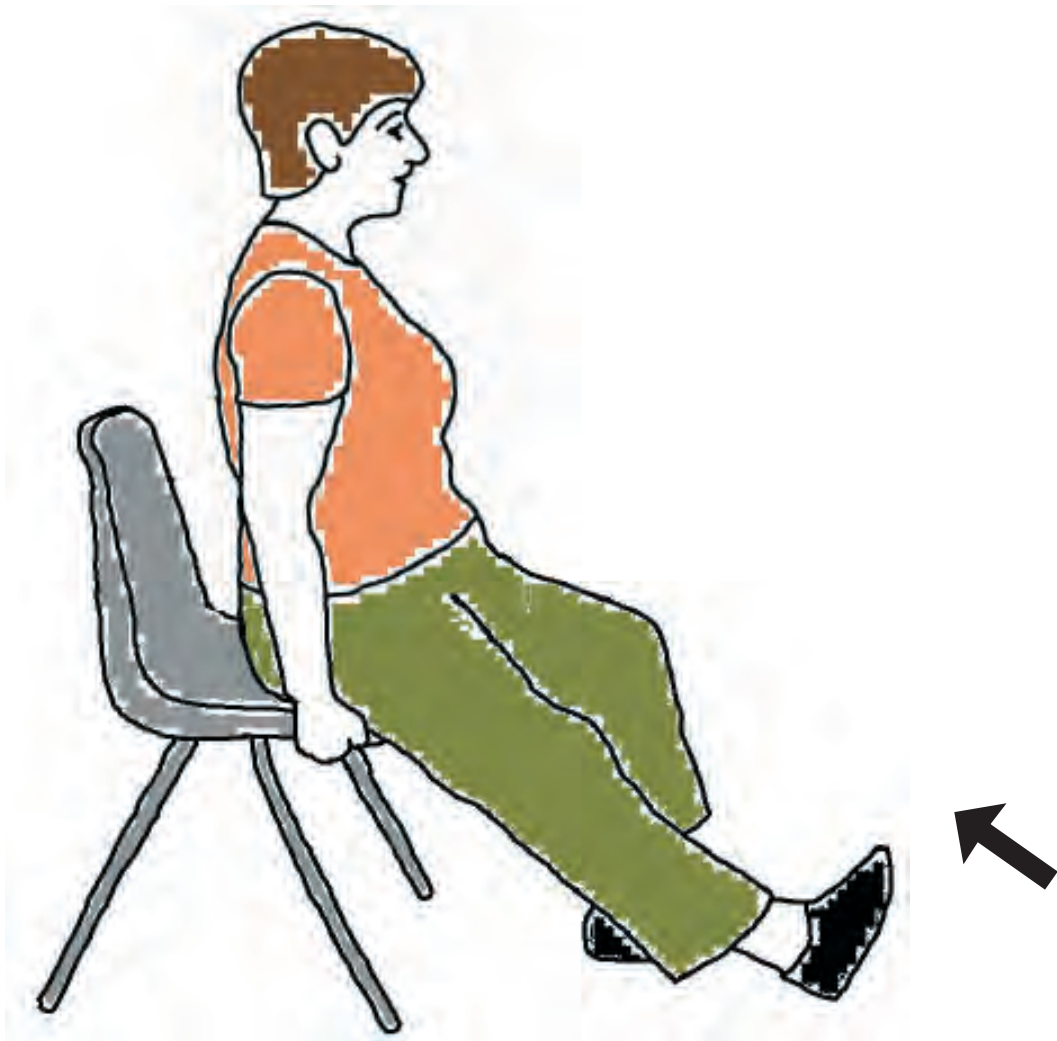


Avsluta träningspasset

Gör följande töjningar:

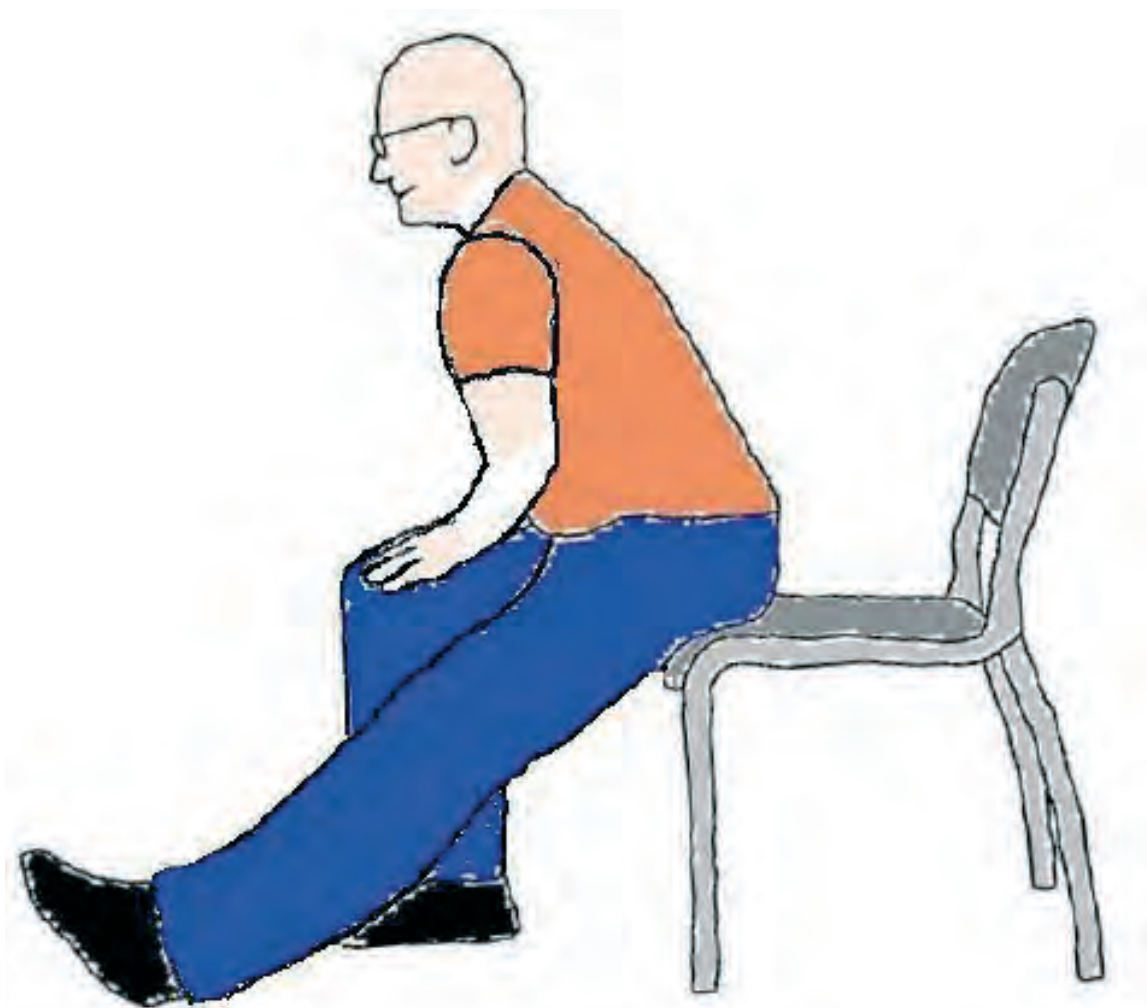
Vadtöjning

- Sitt en bit från stolens ryggstöd och håll i den
- Håll ett knä böjt med foten i golvet rakt under knäet
- Sträck ut det andra benet med hälen vilande mot golvet
- Böj i fotleden så att tårna pekar uppåt och du känner en töjning i vaden
- Håll kvar i 10 till 15 sekunder, och se till att knäet inte är låst
- Släpp efter och upprepa på andra sidan



Töjning av lårets baksida

- Se framtill på stolen
- Sträck ut ena benet med hälen på golvet
- Placera båda händerna på andra benet och sitt riktigt rakt i ryggen
- Luta dig framåt med rak rygg tills du känner töjningen i baksidan av låret
- Håll kvar i 10-15 sekunder
- Upprepa med andra benet



Promenera

Sikta på två 30 minuters promenader per vecka.

5 eller 10 minuters promenader är ett utmärkt sätt att komma igång. Öka på tiden tills du går 30 minuters promenad i ett sträck.

Om möjligt, försök att gå i en takt som gör att du blir varm och ökar din andning. Du bör fortfarande kunna prata medan du går.

Om du känner dig alltför andfådd för att prata går du för fort och bör sakta ner lite.

Bär löst sittande, bekväma kläder och skor som ger stöd och har en stadig sula.



Avslutat!

Bra gjort! Du har avslutat dina övningar för idag.

Sikta på att göra övningarna tre gånger i veckan och träna minst 30 minuter varje gång. Bestäm dag och tid för dessa pass nu.

Balans - Ökad svårighetsgrad

När du känner dig säker på att du kan genomföra en balansövning med stöd bör du sträva efter att GRADVIS minska hur mycket stöd du tar med händerna. Detta kan ske genom att du släpper ett finger i taget för att se om du fortfarande kan hålla balansen. Börja släppa lillfingret, sedan ringfingret osv. Se till att du behärskar balansen i varje steg innan du går vidare till nästa.

Det hjälper att skriva en träningsdagbok. Detta påminner dig om när du senast gjorde dina övningar och är en plats att anteckna frågor som du har.

Vi vill tacka följande källor för innehållet:

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 randomised 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.

The “How to Lead the Otago Exercise Programme Handbook”, Later Life Training, 2008, 2010, 2012.

With additional thanks to:

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.

Detta häfte har översatts från engelska av MT International AB och anpassats till svenska förhållanden av Anders Edström, Memeologen, Västerbottens läns landsting och Lillemor Lundin Olsson, Prof i Fysioterapi, Umeå Universitet på uppdrag av ProFouND (Prevention of Falls Network for Dissemination) tematiska nätverk.



[www. profound.eu.org](http://www.profound.eu.org)

Later Life Training©2014

Häftet får kopieras utan kostnad.