

Övning	Resultat försök 1	Resultat försök 2	Resultat försök 3	Resultat försök 4
Tåhävningar				
Stå på ett ben				
Res dig från sittande				
Stå jämfota och blunda				



Arbetet sker i samverkan mellan:



Är du i balans?

Förebygg fallskador genom att träna balans och styrka! Här hittar du enkla övningar som kan göra stor skillnad.

Balansera mera!

När vi blir äldre försämras balans och styrka. Fallolyckor är den olyckstyp som leder till att flest människor dör, läggs in på sjukhus och besöker akutmottagningen. Men det gör det inte försent att fortsätta att träna styrka och balans. Faktum är att genom att träna upp din balans och styrka kan många fallskador förhindras.

Vill du läsa mer om balans och fallskador?

Skanna qr-koden med din mobilkamera eller surfa in på www.regionorebrolan.se/fallskador



Vad kan jag göra för att förbättra min balans?

Hur god är din balans? Testa dig genom att göra övningarna här. Går det bra eller behöver du stärka din förmåga till balans?

Tåhävningar

Stå med fötterna med höftbredds mellanrum och håll i ett stadigt stöd. Gå snabbt upp på tå och lägg tyngden på stortårna. Sänk därefter långsamt hälarna till golvet. Upprepa tills du blir trött i vaderna. Öka upp genom att göra tåhävningar på ett ben i taget. Klarar du att göra 10 stycken?



Stå på ett ben

Försök att balansera på ett ben. Ta lätt stöd med handen i något stadigt vid behov. Minska handstödet successivt och försök att utöka tiden. För att öka svårighetsgraden, rita 8:or med foten i luften. Upprepa övningen på andra benet. Klarar du 20 sekunder per ben?

Res dig från sittande

Sitt på en stadig stol. Om du känner dig osäker, ha till exempel matbordet lite framför dig. Placera fötterna höftbrett nära dig och res dig upp helt. Använd händerna om du behöver för att komma upp. Sätt dig sakta ned igen och res dig genast upp på nytt. Klarar du 5? Eller 10? Utöka genom att göra fler, eller använda en lägre stol.



Stå jämfota och blunda

Ställ dig med ryggen vänd mot ett hörn eller sängen, med en stadig stol framför dig. Placera fötterna helt jämfota och slut ögonen. Hur länge klarar du av att stå kvar och blunda? Ta stöd av stolen om du behöver. Öka svårighetsgraden genom att sträva efter att stå längre tid. Klarar du 30 sekunder?