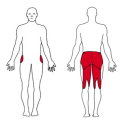
Fallprevention för personer med måttlig fallrisk - benstyrka

Övningar som förbättrar balans, gångfunktion och benstyrka bidrar till att förebygga fall hos äldre. Se till att ha en säker träningsmiljö: ta bort hinder från golvet och ha stöd i närheten. Träning blir roligare med en träningspartner. Det här programmet är lämpligt för dig med måttlig fallrisk.

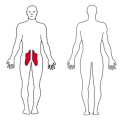
Programmet bygger på internationella riktlinjer och rekommendationer för fallprevention hos äldre (https://www.nice.org.uk/guidance/cg161, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9523684/)

1. Sned bakåtföring av ben

Ställ dig bakom en stol, använd stolens ryggstöd som stöd. Lägg vikten på det ena benet och för det andra benet snett bakåt (något ut till sidan). För benet tillbaka.

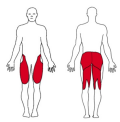
Set: 2 , Repetitioner: 10

2. Stående knälyft m. stöd

Ställ dig med en stol framför dig, lägg händerna på stolsryggen för stöd. Lyft upp knät så högt du kommer. Sänk ner det igen och upprepa på andra sidan.

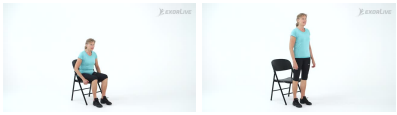
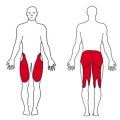
Set: 2 , Repetitioner: 10

3. Utfall bakåt m/stöd, två händer

Stå bakom en stol och använd stolsryggen som stöd. Ta ett rejält steg bakåt med den ena foten, sänk dig ner mot golvet genom att böja i båda knäna. Tryck ifrån mot underlaget med den främre delen av foten och sträck ut i knäna igen för att komma tillbaka till utgångsställning. Håll ryggen rak genom hela övningen.

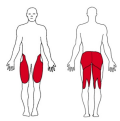
Set: 2 , Repetitioner: 10

4. Sätta och resa sig upp

Sitt på en stol, håll i stolsätet med båda händer och placera fötterna så långt in mot stolen som du kan. För överkroppen framåt och res dig upp genom att använda benen. Skjut ifrån med armarna om nödvändigt.

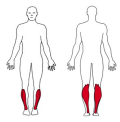
Set: 2 , Repetitioner: 10

5. Senior: Knäböj m/stöd

Ställ dig upprest med en stol framför dig. Håll handen på stolsryggen för stöd. Böj i knäna och föreställ dig att du sätter dig ner på en stol bakom dig.
Sjunk ner så djupt du kan, men inte längre än att knäna är parallella med golvet. Se till att knäna inte hamnar framför tårna. Res dig upp igen och upprepa övningen.

Set: 2 , Repetitioner: 10

6. Senior: Tåhäv statiskt m. stöd

Ställ dig bakom en stol och använd händerna för att stötta dig mot stolsryggen. Kom upp på tå och håll dig uppe så länge du kan. Sänk dig kontrollerat ner. Upprepa övningen.

Set: 2 , Repetitioner: 10

Visa video