

Metodhandbok

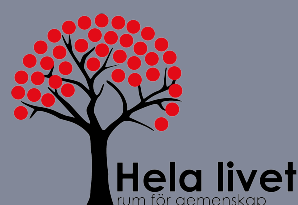
STYRKA HELA LIVET

Balans och styrketräning
för äldre i "fjärde åldern"



STYRKA BALANS TRYGGHET

- Bättre balans, mer rörlighet och aktivitet i vardagen
- Ökad säkerhet och självförtroende
- Social stimulans och bättre humör
- Klara sig längre i trygg hemmiljö



Projektet Styrka Hela Livet

Social- och omsorgsförvaltningen i Hudiksvalls kommun arbetar med förebyggande hälsa för seniorer, vilket också är primärvårdens uppdrag. Nu har kommunen och primärvården arbetat tillsammans med ett projekt i syfte att utveckla och implementera en bra träningsform för äldre personer (ca 80 – 95 år).

Det övergripande syftet är att förebygga fallolyckor hos äldre med begynnande nedsättning av balans och styrka genom styrketräning för bål och ben inklusive balansträning. Insatsen vänder sig till seniorer med ökat hjälpbehov i vardagen och som känner osäkerhet kring sin balans och muskelstyrka. Det begränsar deras dagliga aktiviteter, skapar mer stillasittande och medför ökad fallrisk.

Denna metodhandbok är ett resultat av projektet. Här finns information om *varför* man bör och *hur* man kan arbeta med denna målgrupp. Handboken innehåller även beskrivningar av de övningar som vi anser mest ändamålsenliga samt tips och råd kring genomförande, säkerhet och bemötande.

Vi vill rikta ett stort tack till de äldre som har varit med i projektet!

Utan dessa modiga årsrika hade vi inte kunna samla in viktig kunskap.

Tack även till personal och assistenter som har gjort det möjligt att genomföra gruppträningen på ett säkert och mycket trevligt sätt.

Monica Bergström, fysioterapeut

Jannie Pevik, projektledare



Varför träna med årsrika i "den fjärde åldern"

Forskning och statistik visar att i genomsnitt kommer var tredje person över 65 år att råka ut för en fallolycka. Med stigande ålder kan skörare skelett, sämre balans, försämrad muskulatur, sämre syn, degenerativa sjukdomar och vissa mediciner leda till ökad fallrisk.

Varje år faller cirka 70 000 personer i Sverige så illa att de behöver läggas in på sjukhus för vård och drygt 1000 personer dör av konsekvenser efter fallet.

Ungefär 8 av 10 av de som faller och skadar sig är personer över 65 år, och det är kvinnorna som drabbas värst. Det beror dels på kvinnors högre medellivslängd och dels på att kvinnor i högre grad drabbas av benskörhet.

Om man med stigande ålder upplever en försämring av hälsan och plötsligt känner sig osäker och rädd, är det vanligt att man avstår aktiviteter och blir mer passiv i sin vardag. Konsekvenserna blir fysisk inaktivitet och ökad isolering. Man försämrar sin fysiska prestationsförmåga och sin psykiska hälsa, dvs. man påskyndar sitt biologiska åldrande.

På vilket sätt vi åldras beror på olika faktorer som arv, sjukdom, miljö och livsstil och det effektivaste sättet att undvika eller klara ett fall, är att ha ett fysiskt aktivt liv.

Genom fysisk aktivitet påverkar vi vår muskelstyrka, balans, koordination, rörlighet och skelettet på ett positivt sätt.



Det är aldrig för sent att börja träna.

Forskning visar att till och med de som är äldre än 90 år kan öka sin muskelstyrka med 50-200 procent med hjälp av styrketräning. Styrketräning bidrar till att de *snabba muskelfibrerna* stärks, vilket är avgörande för att kunna klara av ett fall och förhindra fall. Det är de snabba muskelfibrerna som försämras mest vid stigande ålder och för lite fysisk aktivitet.

När det gäller typ av aktivitet för denna målgrupp, så har det visat sig gynnsamt att blanda ensamaktiviteter och gruppaktiviteter. På samma sätt är det bra att blanda fysiskt krävande och stillsammare aktiviteter. Denna variation stimulerar både hjärna och kropp på ett optimalt sätt.

Fysisk aktivitet stärker även hjärnan, särskilt om träningen är aerobisk, vilket betyder att man tränar kroppens uthållighet. Konditionsträningen bidrar till att öka blodflödet till hjärnan, öka endorfin-nivåerna och skapar en effektivare utrensning av s.k. slaggprodukter. Även syrenivån i hjärnan ökar med fysisk träning.

Forskning visar att högintensiv träning är bäst för äldre när det gäller att öka styrkan. Man ser att äldre bör styrketräna tre gånger i veckan för att bibehålla den fysiska styrkan. Man bör kombinera träning med tillräckligt proteinintag, för att optimera träningseffekten. Träningen är även en effektiv och säker "smärtlindrare" vid artros som är vanligt när man åldras. Med rätt anpassad träning kan det till och med hända att man får avboka sin planerade knä- eller höftoperation.

Med träning kan vi bidra till att förebygga våra vanliga välfärdssjukdomar som ex. diabetes och hjärt-kärlsjukdom. Fysisk träning under åldrandeprocessen är förbyggande och främjar ett hälsosamt åldrande.

Genom att vi erbjuder gruppträning hjälper vi många äldre att få en viktig social stimulans. Man tränar med sina jämnåriga, kan uppleva varandras utmaningar och framgångar och man peppar varandra på ett bra sätt.





Vem är träningen till för?

Vårt träningsupplägg riktar sig i första hand till de äldre som upplever en försämrad balans- och gångförmåga men som inte är drabbats av mer omfattande funktionsnedsättningar. De flesta i målgruppen befinner sig i åldern 80 till 90 år, men i vårt projekt har vi främst fokuserat på den egna upplevelsen av balans- och rörelseförmågan, vilket bidrog till att några intresserade deltagare var under 80 år och några över 90 år. För personer med svårare funktionshinder rekommenderas rehabilitering hos fysioterapeut/sjukgymnast.

Hur informera målgruppen om träningen?

Genom Hela Livets träffpunktsverksamhet får målgruppen ta del av information om när en träningsgrupp startar upp. Det är viktigt att träffpunkterna försöker sprida information och visa goda exempel genom tidigare deltagare för att motivera fler att våga delta. Många har aldrig hört talas om att det är nyttigt att träna i hög ålder.

Intresset kan även väckas genom sociala medier, nyhetsinslag i radio /TV och information om träningsupplägget vid träffar i pensionärsföreningar mm.

Information om denna träningsmöjlighet bör även finnas till hands och delges de äldre i kontakt med vården, såsom hälsocentraler, fysioterapeut/sjukgymnast och rehab-personal, hos hemsjukvården och vid andra vårdmottagningar som målgruppen naturligt kommer i kontakt med.

Här kan även tänkas att personer som har gått klart en rehab period kan fortsätta upprätthålla sin balans och styrka genom att delta i en av träffpunkternas träningsgrupper.

Vid hälsocentralerna (läkare, fysioterapeut/sjukgymnast , sjuksköterska) finns även möjligheten att man skriver ut FaR (Fysisk aktivitet på recept).

Metod - hur gör man?

Gruppens storlek: Vi rekommenderar träning i grupp på 5-8 deltagare tillsammans med minst två personal från kommunens verksamheter på träffpunkter eller annan verksamhet inom äldreomsorgen.

Lokalens storlek har betydelse samt hur mycket enskilt hjälpbehov deltagarna har. Hjälpbehov kan bestå både av rent fysiskt stöd men även muntlig och fysisk guidning till personer med lättare kognitiv svikt.

Personal och stöd: Vi rekommenderar att alla som hjälper till i en träningsgrupp skall ha genomgått en halvdagsutbildning av fysioterapeut innan start. Här får man lära sig de basala övningarna för styrka och balans, hur man kan tänka kring val av övningar beroende på vad deltagaren klarar, samt hur man kan jobba med att gradvis öka träningsbelastningen. Det är viktigt att personal och övriga hjälpare generellt är intresserade av träning och önskvärt med viss kunskap och erfarenhet i ämnet.

Lokal: Lokalen skall rymma en grupp på 7-10 personer inklusive personal. Vi använde relativt enkel träningsutrustning i form av ribbstol, stepbräda, balansdynor, gummiband, stadiga stolar (gärna karmstolar), viktmanschetter och någon stadig bänk eller ett bord att stå vid.

Förslag på målgrupp: Äldre personer som har ett ökat hjälpbehov i vardagen och känner sig osäkra på sin styrka och balans, eller personer som har blivit mer stillasittande i sin vardag. Det är viktigt att deltagarna är nyfikna på träning och känner sig motiverade att börja träna. Viktigt också att deltagarna har en förmåga att ta emot egenvårdsråd.

Man bor i eget boende eller ett senior/trygghetsboende. Man bör inte ha någon allvarigare funktionsnedsättningar eller allvarigare sjukdom som kan riskeras försämrats av träning. (Dessa hänvisas till rehabilitering i regionens hälso- och sjukvård.)

Den äldres hälsotillstånd: är det tryggt att träna?

Kontrollfrågor att ställa innan träningen:

För att utesluta att personen inte har någon allvarlig sjukdom som skulle kunna förvärras av träning t.ex. instabil kranskärslsjukdom, allvarlig neurologisk sjukdom eller lungsjukdom kan följande frågor ställas innan start:

1) Har du stora rörelsesvårigheter, ex sitter du i rullstol?

2) Får du ont i bröstet vid ansträngning?

3) Får du andnöd vid ansträngning?

4) Har det hänt att du har svimmat när du reser dig upp?

5) Har du senaste året haft något epileptiskt anfall?

Om personen svarar ja på någon av dessa frågor så hänvisa personen att söka hjälp på hälsocentralen.

Förslag på träningsperiodens längd: 10-12 veckor. Detta kan regleras efter behov, om det är många med träningsbehov hinner man 2 grupper per halvår om man tränar i 10 veckor. Om det är mindre behov eller efterfrågan av platser kan gruppen träna en hel "termin".

Exempel på upplägg av ett träningstillfälle:

- Samling och kortare uppvärmning i ring med tyngdöverföringar och mjuka rörelser för att komma igång (se bilaga).
- Personer som har behov av handstöd har sin rollator eller en stolsrygg framför sig för att kunna ta stöd vid behov.
- Start av stationsträning där deltagarna står på samma station och gör varje övning i 4 minuter. Gör några rörelser, max 10 upprepningar, vila innan rörelsen upprepas. Efter tre stationer kan man ta paus för att dricka vatten.
- Förslag på övningar med gradvis ökande svårighetsgrad: se bilaga.
- När deltagarna har gjort alla övningar har man samling med eventuellt enklare fika t.ex. smoothies. Denna stund kan man passa på att informera eller diskutera kring olika teman.
- Se förslag på teman för samtal sidan 10.

• Förslag på teman :

Tips: <https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/aldre/fallolyckor/balanseramera/>

- fallskyddsround/checklista
- halkskydd/broddar vintertid
- vikten av bra kost och att äta regelbundet
- fysisk aktivitet och dess vinster
- prata om målbilder som t.ex. att kunna klara sig utan rollator inomhus hemma eller kunna gå ut på promenad eller liknande
- Man kan också be deltagarna dela med sig av de framsteg man kanske ser hemma när träningen pågått några veckor.

Enkla hjälpmedel till träningen:

Ribbstol, gummiband, boll, stepbräda och vikt manschetter.



Viktiga aspekter att tänka på vid träning med äldre

Uppvärmning: Med stigande ålder blir kroppens vävnader mindre elastiska. Därför är det bra med lätt uppvärmning före träning.

Balansträning: Balans kan beskrivas som förmågan att kontrollera kroppen i upprest ställning så att den befinner sig i jämvikt. Balans är en sammansatt funktion, som är beroende av samordning av information från känselintryck, syn och signaler från balansorganen i innerörat, men balansförmågan är också beroende av tilltro till egen förmåga.

Nedsatt balansförmåga och bristande känsla av säkerhet är riskfaktorer för fall och fallrelaterade skador, som är ett problem hos många äldre. Balansträning med gradvis ökning av svårighetsgraden är den viktigaste ingrediensen i träning som syftar till att förebygga fall. Med bättre balans följer oftast en minskad rädsla att ramla och man vågar röra sig mer.

Balansträning kan innehålla följande moment:

- Ökande svårighetsgrad för olika positioner, med successivt minskad yta att stå på (t.ex. stående på båda benen, sedan stående med ena foten framför den andra, stående på ett ben).
- Rörelser som där man flyttar tyngdpunkten (t.ex. gå på linje, vändningar, tyngdöverföringar).
- Träna muskler som är viktiga för upprätt hållning och balans i stående och gående (t.ex. tåhävningar).
- Minska känselintryck (t.ex. stå och blunda eller att med ögonen öppna hålla balansen på en mjuk dyna).

Styrka: Med stigande ålder försämras muskelstyrka och benstyrka.

Benstyrkan försvagas upp till 10–15 procent per 10-årsperiod fram till 70-årsåldern, och därefter med 25–40 procent per 10-årsperiod.

Hos många äldre är dock förlusten av muskelstyrka betydligt mindre, då förändringarna i hög grad kan påverkas av en människas livsstil.

Muskelstärkande fysisk aktivitet bör utföras minst 2 gånger per vecka för flertalet av kroppens stora muskelgrupper för att ge en ökning av styrka.

Muskelstyrka delas ibland in i 2 begrepp: explosivitet och kraft.

Med stigande ålder försämras framför allt explosiviteten. Låg explosivitet påverkar vardagslivet, som exempelvis förmågan att resa sig från en stol eller återfå balansen vid instabilitet som att ta ett extrasteg för att parera. Musklerna går dock att bygga upp med träning, även upp i hög ålder.

Anpassning vid benskörhet: Många äldre lider av benskörhet. Anpassa övningarna så att det inte finns någon risk för att ramla. Uppmana till att använda handstöd om en person har dålig balans eller är rädd att ramla.

Personer med osteoporos, speciellt i ryggen, bör undvika kraftiga stötar genom ryggraden som vid hopp, liksom stor framåtböjning som vid att böja sig mot golvet eller att göra situps. Vid avancerade balansövningar bör det finnas en person bredvid som vid behov stödjer upp så att det inte finns någon fallrisk.

Töjning: Efter avslutad träning kan man lägga in försiktig töjning (se bilaga). Det är viktigt att töjningsövningarna utförs så smärtfritt som möjligt och eventuellt med stöd.



Efter avslutad träningsperiod

De som vill fortsätta träna hemma kan få kopia på övningarna på hemträningsprogrammet (se bilaga). Via träffpunkten kan man erbjuda uppföljning och "peppning".

Intresserade kan få information om tränings-appen "Otago" som finns på Google play att ladda ned gratis till surfplattor eller telefoner av modellen android. Tips om några övningar från träningsprogrammet Otago finns på socialstyrelsens hemsida. Vi rekommenderar att fysioterapeut i primärvård hjälper patienten att ställa in lämplig svårighetsgrad i appen angående hur mycket stöd man behöver vid de olika övningarna.

Vi kan även tipsa om artos-träning via appen Joint Academy.

Joint Academy är kostnadsfritt och är en digital artros-behandling för minskad ledsmärta och ökad rörlighet. Här får man tillgång till ett personligt anpassat träningsprogram inklusive uppföljning.

Vid start av nya träningsgrupper bör personer som ännu ej fått prova på gruppträning ha förtur.

Vi uppmuntrar deltagare att ha kontinuitet i sin fysiska aktivitet; promenera, sköta om trädgården, gå i trappor, stå upp i stället för att sitta, träna på mer intensiv nivå och så vidare.

Hela Livet har gjort en film där alla övningarna visas som följer med denna metodhandbok.

ÖVNINGAR:

Nivå på stationsövningarna

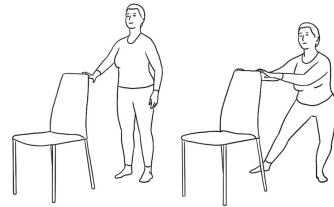
Övningarna i metodboken är indelade i **lätt** (personer som går med stöd av rollator både inne och ute) **medel** (personer som går med lätt stöd t.ex. krycka/käpp/stavar eller bara rollator utomhus) **Svår** (personer som går utan gånghjälpmedel med god balans). På så sätt kan träningen individanpassas. Om man använder övningar från metodhandboken att ge som hemövning rekommenderas att man använder nivå "lätt" (ringa in den övningen om man tar en kopia av en station i boken). I bilagan finns ett hemprogram man kan skicka med när deltagaren varit med vid några tillfällen.

Hudiksvall Din Hälsocentral

Förslag på uppvärmning före stationsträning

"Styrka hela livet"

Mjuka rörelser i stående, handstöd vid behov av rollator eller stol framför personen.



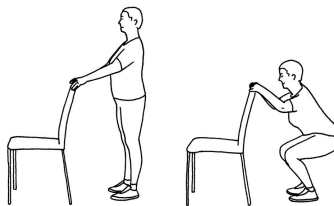
1. Tyngdöverföring i sidled med eller utan stöd

Ställ dig med en stol framför dig om du behöver, stöd dig med händerna på stolsryggen. Placera fötterna brett isär. Skjut tyngden i sidled över det ena benet, böj lätt i höft och knä på benet du lutar dig mot. Det andra benet hålls utsträckt. Sträck dig upp, kom tillbaka till mitten och för över tyngden till det andra benet. Sträck dig upp, kom tillbaka till mitten och upprepa övningen åt andra hållet.



2. Stående inbalansering- att stå stadigt, ställ en stol framför vid behov

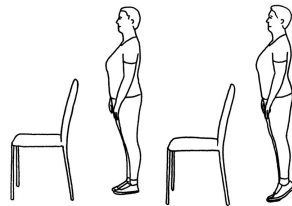
Stå med fria, icke låsta knän, fötterna höftbrett isär och låt armarna hänga längs sidorna. Gör en liten pendelrörelse ett tio-tal gånger med hela dig, där tyngden förflyttas mellan hälar och tår. Skifta därefter till att pendla ett tio-tal gånger växelvis mot höger och vänster och stanna när du har lika mycket tyngd på höger och vänster fot.



3. Knäböj med eller utan stöd

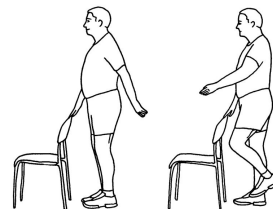
Ställ dig med en stol framför dig. Håll handen på stolsryggen för stöd. Böj i knäna och föreställ dig att du sätter dig ner på en stol bakom dig.

Sjunk ner så djupt du kan, men inte längre än att knäna är parallella med golvet och det ska inte göra mer ont i lederna. Se till att knäna inte hamnar framför tårna. Res dig upp igen och upprepa övningen.



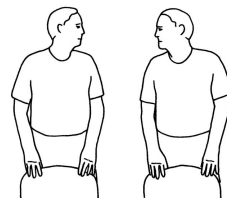
4. Tåhävningar vid stol

Stå bakom en stol med höftbredd mellan fötterna. Kom upp på tå och sänk ner kontrollerat. Upprepa övningen.



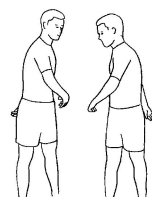
5. Marsch på plats med stöd av stol

Stå bakom en stol, stötta dig med ena handen på stolsryggen om du behöver. Lyft en fot i taget från underlaget, föreställ dig att du "går på stället".



6. Stående huvudvridning med stöd

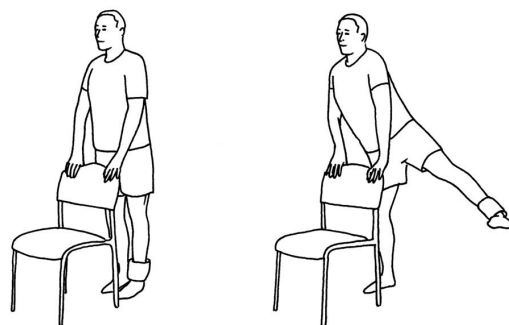
Stå bakom en stol eller rollator och använd som stöd. Roterar huvudet sida till sida med öppna ögon i lugnt tempo.



7. Stående rotation av överkroppen

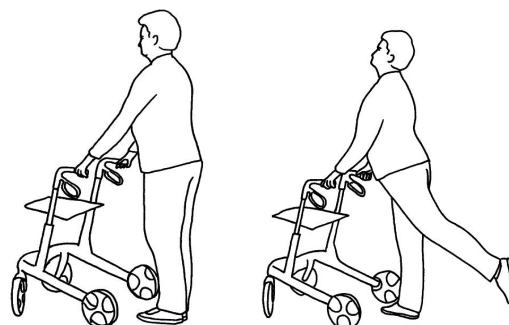
Stå med armarna hängande ner längs sidorna. Slappna av i armarna. Vrid överkroppen och titta bakåt över axeln och låt armaran följa med i rörelsen. Håll i rollator eller stol vid behov av stöd.

1, 2) lätt 3) medel 4) svår



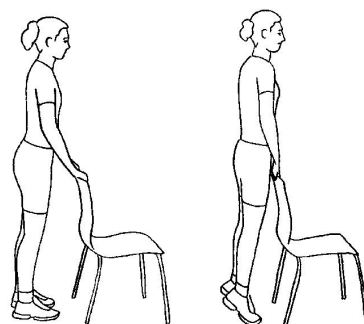
1. Stå med stöd, för ena benet åt sidan

Stå upprest med stöd av stolsrygg eller t.ex. en diskbänk. För det ena benet rakt ut till sidan. Håll ryggen rak och blicken framåt under utförandet. För benet tillbaka till utgångsläget. Upprepa 10 ggr innan du byter ben eller kör varannan gång höger/vänster. Vila med jämna mellanrum.



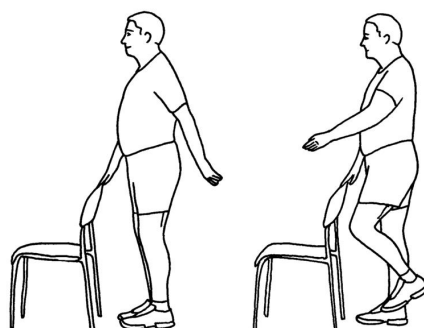
2. Höftsträck med ett ben, med rollator eller annat stöd

Stå rakt med stöd av rollator eller en diskbänk. För det ena benet utsträckt bakåt. Håll ryggen rak och blicken framåt under hela rörelsen. För benet lugnt tillbaka till utgångsställningen och repetera. Byt sedan ben eller kör varannan gång hö/vä ben.



3. Stående tåhävning med stöd

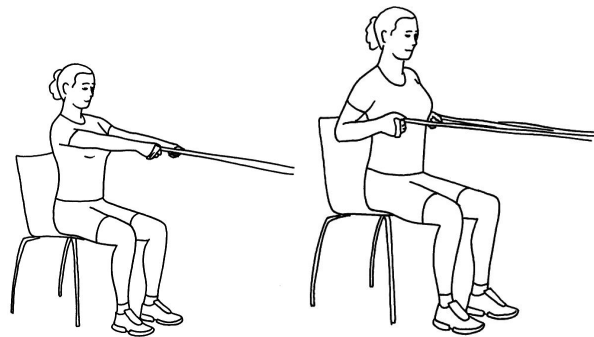
Stå bakom en stol och ta stöd med händerna på stolsryggen eller en köksbänk. Gå upp på tå på bägge fötterna. Sänk därefter försiktigt ner igen. Vila varje gång du gjort 10 tåhävningar. Variera med att föra ena benet ut åt sidan eller sträcka benet bakåt.



4. Marsch på plats med eller utan stöd

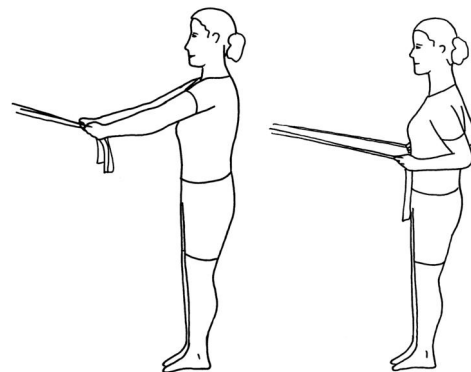
Stå bakom en stol eller vid en diskbänk, stötta dig med ena handen på stolsryggen om du behöver. Lyft en fot i taget från underlaget, föreställ dig att du "går på stället". Låt den fria armen pendla fram och tillbaka. Övningen blir svårare ju högre man lyfter knäna.

1) lätt 2) medel 3) svår



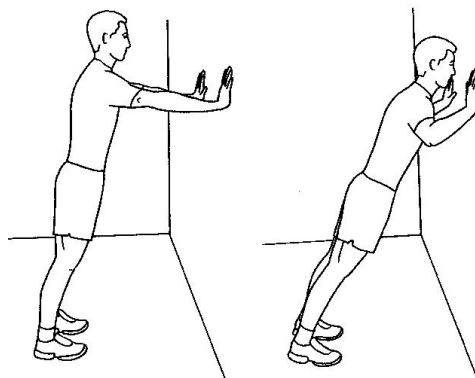
1. Sittande rodd med gummiband

Fäst bandet i brösthöjd och sitt med ansiktet vänt mot fästpunkten. Ta tag i bandet med bägge händerna och dra bandet mot bröstet. Återgå långsamt och upprepa. Jobba med sänkta axlar (inte dra upp axlarna mot öronen). Vila en kort stund efter cirka 10 drag innan du upprepar rörelsen igen.



2. Stående rodd med gummiband

Fäst bandet långt ned. Stå bredbent vänd mot väggen med ett handtag i var hand. Håll armarna raka framför kroppen. Dra handtagen mot magen. Återgå långsamt och upprepa. Stå med rak rygg hela tiden, spänn magen lite så står du stadigare. Vila efter cirka 10 ggr en kort stund innan du kör igen.

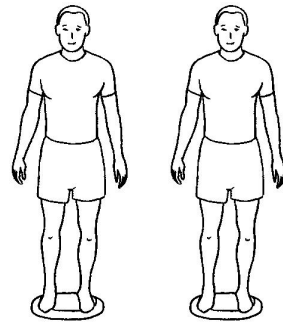


3. Armhävningar mot en vägg

Luta dig mot en vägg med armarna i ungefär brösthöjd. Sänk kroppen mot väggen och pressa tillbaka. Kroppen ska vara rak genom hela rörelsen (som när man gör "plankan"). Vila kort stund efter 10ggr. Kör sedan igen.

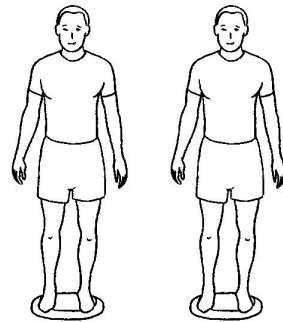
Övningen kan göras svårare genom att fötterna flyttas längre från väggen (då blir det tyngre)

Svårighetsgrad 1) lätt 2) medel 3) svår



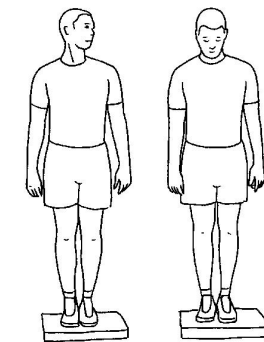
1. Balanskudde vid stol eller ribbstol: håll balansen

Stå på balanskudden och försök hålla balansen. Håll i stolen vid behov.



2. Balanskudde vid stol eller ribbstol: tyngdöverföring

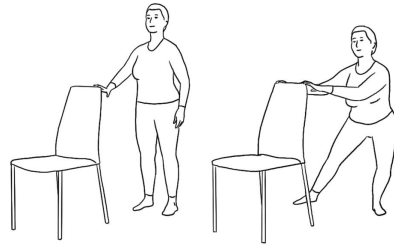
Stå på balanskudden och försök hålla balansen. Flytta tyngden från sida till sida så att du tynger växelvis mer på höger sedan vänster. Håll i dig i stolen om du behöver. Ta så lite stöd av händerna som möjligt.



3. Balanskudde m/ huvudrörelse vid stol eller ribbstol

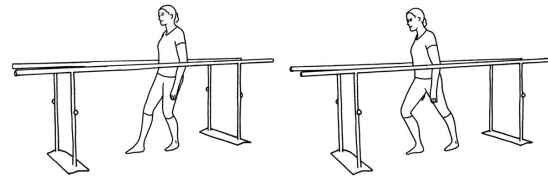
Stå på en balanskudde med fötterna nära varandra. Rör huvudet långsamt från sida till sida medan du behåller balansen. Ta tag i stolen vid behov.

1-2) lätt 3-4) medel 5-6) svår



1. Tyngdöverföring i sidled med stöd av stol eller bänk

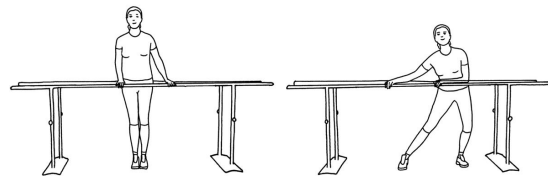
Ställ dig med en stol framför dig, stöd dig med händerna på stolsryggen. Placera fötterna brett isär. Skjut tyngden i sidled över det ena benet, böj lätt i höft och knä på benet du lutar dig mot. Det andra benet hålls utsträckt. Sträck dig upp, kom tillbaka till mitten och för över tyngden till det andra benet. Sträck dig upp, kom tillbaka till mitten och upprepa övningen. Vila efter en stund.



2. Tyngdöverföring framåt med stöd av bord eller stolsrygg

Stå i gångposition och utför tyngdöverföring framåt/bakåt genom att flytta tyngden växelvis från den främre till den bakre foten. Vila ibland.

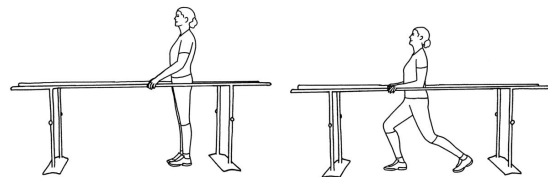
Ta vid behov lätt handstöd om det är svårt att hålla balansen.



3. Utfall i sidled m/stöd

Stå med samlade ben med lätt stöd av rollator eller stolsrygg. Ta ett stort steg till sidan och utför ett utfall genom att böja ned i knäleden. Sparka väl ifrån och för benet tillbaka till utgångspositionen. Upprepa på motsatt sidan. Välj steglängd efter vad du klarar utan att tappa balansen. Vila efter 10 ggr.

Kan varieras med tyngdöverföring sida till sida (se övning 1)

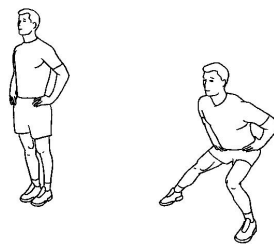


4. Utfall framåt m/stöd

Stå med samlade ben och med lätt stöd med ena handen. Ta ett stort steg framåt och utför ett utfall genom att böja ned i knäleden. Sparka väl ifrån tills du kommer tillbaka till utgångspositionen.

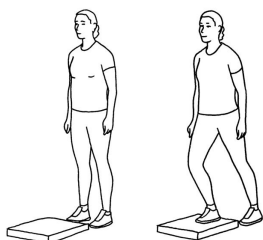
Upprepa på motsatt sida. Vila efter 10 ggr

Kan varieras med tyngdöverföring (se övning 2)



5. Utfall steg åt sidan, stå i närheten av stol eller bänk

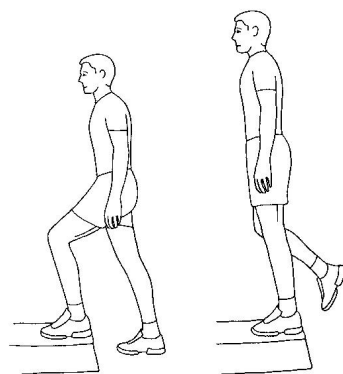
Stå med samlade ben och armarna i sidan. Ta ett stort steg åt sidan, böj benet och lägg kroppsvikten över på denna sida. Pressa dig upp igen och återgå till stående. Upprepa åt andra sidan. Ta stöd om du får obalans.



6. Tyngdöverföring i gångstående på balanskudde, lätt böj

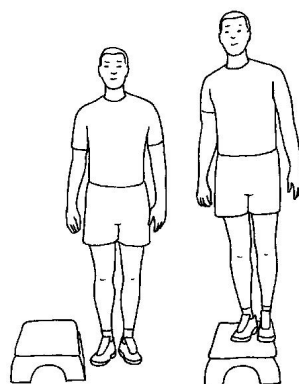
Placera den ena foten på balanskudden och för därefter gradvis över mer tyngd på det benet. Håll en lätt böj i knät och håll ställningen några sekunder innan du kommer tillbaka med vikten. Kör 10 ggr på ena benet och byt sedan ben. Vila ibland.

1) lätt 2) medel 3) svår



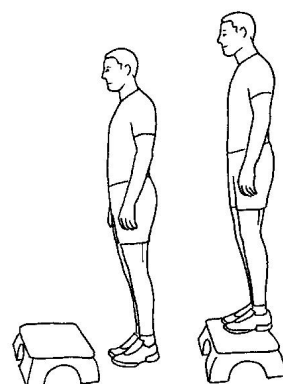
1. Steg upp på en step-up bräda med handstöd

Ta stöd med händerna. Ställ dig med det ena benet på en bänk, trappsteg eller liknande. Luta dig framåt, lägg kroppsvikten på det aktiva benet och sträck knät så att du lyfter dig upp. Sänk långsamt tillbaka och upprepa. Växla sedan till andra benet. Kör t.ex. 10 ggr per ben sedan vila en stund.



2. Steg upp sidled med handstöd.

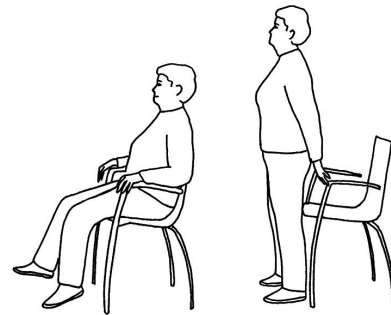
Stå med sidan mot en stepbräda eller ett trappsteg. Sätt upp foten närmast trappsteget. Gå upp i sidled och sedan ned igen på steget. Byt sida. Vila när du gjort 10 ggr per ben.



3. Step upp på trappsteg utan stöd, stå nära bänk eller ribbstol

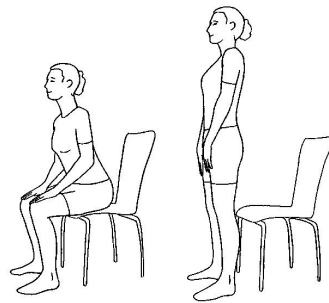
Gå upp och ned på ett trappsteg eller stepbräda utan handstöd. Anpassa takten så du klarar att hålla balansen. Vila efter en stund.

1) lätt 2) medel 3) svår 4) alternativ till nr 1-3 vid t.ex. knäsmärta.



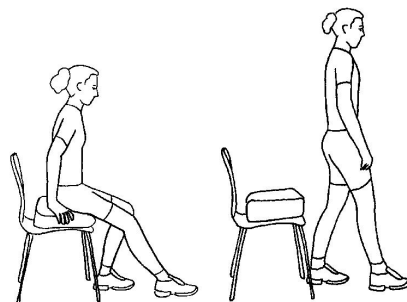
1. Resa och sätta sig med lätt stöd

För överkroppen framåt, lägg tyngden på båda benen och res dig upp med stöd av armstöden. Sätt dig igen och repetera. Ställ rollator framför om du behöver stöd i stående. Vila efter 10 uppresningar, kör sedan igen.



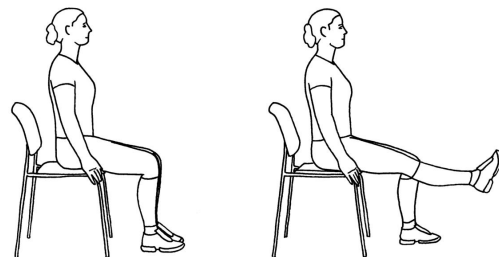
2. Sitta och resa sig

Sitt på en stol. Fäll fram överkroppen och res dig upp utan handstöd. Se efter så att knän och tår pekar åt samma håll. Försök behåll mellanrum mellan knän så att inte knäna slår ihop under rörelsen. Sätt dig långsamt ned. (ingen "duns")



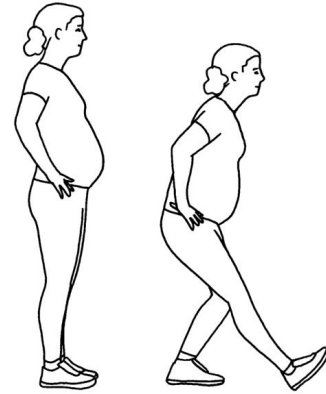
3. Resa sig upp från en stol med en fot framför den andra

Sitt på en stol. Sätt den ena foten lite framför den andra. Luta överkroppen något framåt och res dig upp. Sätt dig långsamt med kontroll. Upprepa 10 ggr. Växla ben och sätt andra foten lite längre fram och gör 10 uppresningar till. Kör växelvis med lite vila mellan.



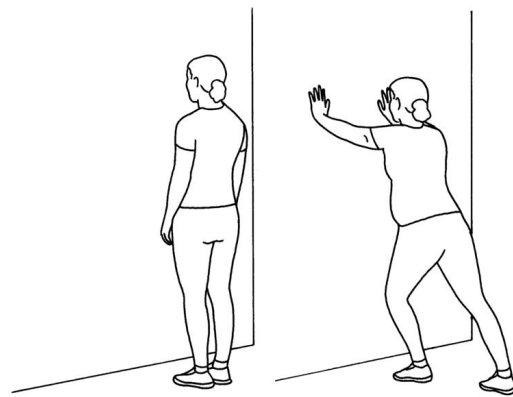
4. Sittande knästräck (alternativ till uppresning vid knäsmärta)

Sitt på en stol/bänk. Sätt en viktmancho på underbenet. Sträck ut i knä i taget så mycket som möjligt. Upprepa 10 ggr. Byt ben. Kör växelvis höger och vänster ben.



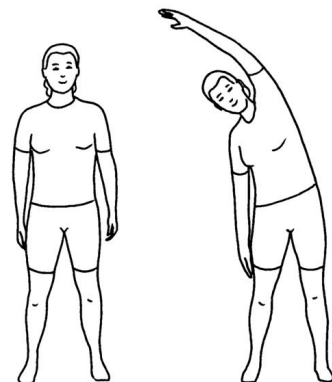
1. Töjning av baksida lår och vad

Stå med lätt böj i ena knät och sträck ut det andra benet framför dig. Stötta dig med händerna i sidan och håll ryggen rak. Böj i höftleden och sänk överkroppen försiktigt framåt med helt rak rygg tills du känner att det sträcker på baksidan av benet. Håll positionen 30 sek. Kan även göras i sittande.



2. Töjning av baksida vad - rakt knä med handstöd.

Stå snett mot väggen i gångstående, så att det främre benet är böjt och det bakre benet är rakt och placerat som en förlängning av kroppen. Man kan också stå med stöd av en stol. Tårna ska peka rakt fram. Håll hälen på den bakre foten i golvet och pressa höften framåt tills du känner att det sträcker på baksidan av vaden. Håll 30 sek.



3. Stretching av sida och axel

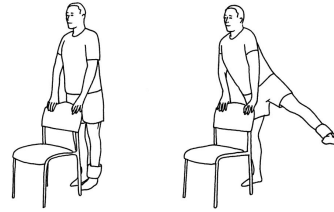
Inandning- Lyft en av armarna upp över huvudet med en lätt böj i armbågen.

Utandning- Sidoböjning till sidan. Behåll lika mycket vikt på båda benen. Behåll samma utgångsposition i nedre delen av kroppen, rörelsen utförs från höften och upp.

Inandning- Sträck den översta armen högre upp mot taket på hörnet av den motsatta sida.

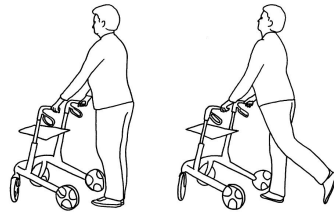
Utandning- Gå tillbaka till utgångspositionen.

Hemträningsprogram



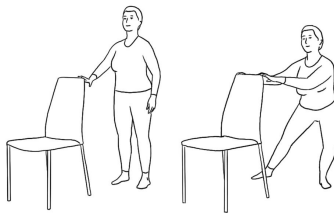
1. Stående benlyft åt sidan med handstöd

Stå upprest med stöd av stolsryggen. För det ena benet rakt ut till sidan. Håll ryggen rak och blicken framåt under utförandet. För benet tillbaka till utgångsläget. Upprepa 10 ggr och byt sedan ben. Alternativt lyft varannan gång höger / vänster ben.



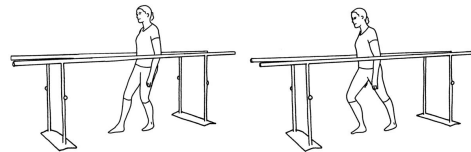
2. Växelvis höftsträck, med rollator

Lås rollatorn. Stå rakt med stöd av rollatorn. För det ena benet utsträckt lite snett bakåt. Håll ryggen rak och blicken framåt under hela rörelsen. För benet långsamt tillbaka, repetera rörelsen växelvis med det andra benet. 10 ggr.



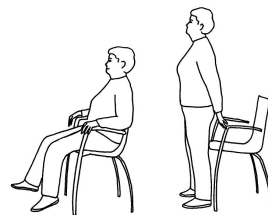
3. Tyngdöverföring i sidled m. stöd av stol eller diskbänk

Ställ dig med en stol eller stadig bänk framför dig, stöd dig med händerna. Placera fötterna brett isär. Skjut tyngden i sidled över det ena benet, böj lätt i höft och knä på benet du lutar dig mot. Det andra benet hålls utsträckt. Sträck dig upp, kom tillbaka till mitten och för över tyngden till det andra benet. Sträck dig upp, kom tillbaka till mitten och upprepa övningen. Gör rörelsen 2x10 gånger.



4. Tyngdöverföring med handstöd av stol eller köksbänk

Stå i gångposition och utför tyngdöverföring framåt/bakåt genom att flytta tyngden växelvis från den främre till den bakre foten. Byt fot och gör en gång till. Gör cirka 10 tyngdöverföringar innan du byter ben.



5. Resa och sätta sig med lätt stöd

Dra in fötterna nära stolen. För överkroppen framåt, lägg tyngden på båda benen och res dig upp med stöd av armstöden. Sätt dig igen och repetera. Obs! Mellanrum mellan knäna både när du reser dig och sätter dig. Upprepa 10 ggr. Vila lite och om du orkar gör 10 ggr igen.