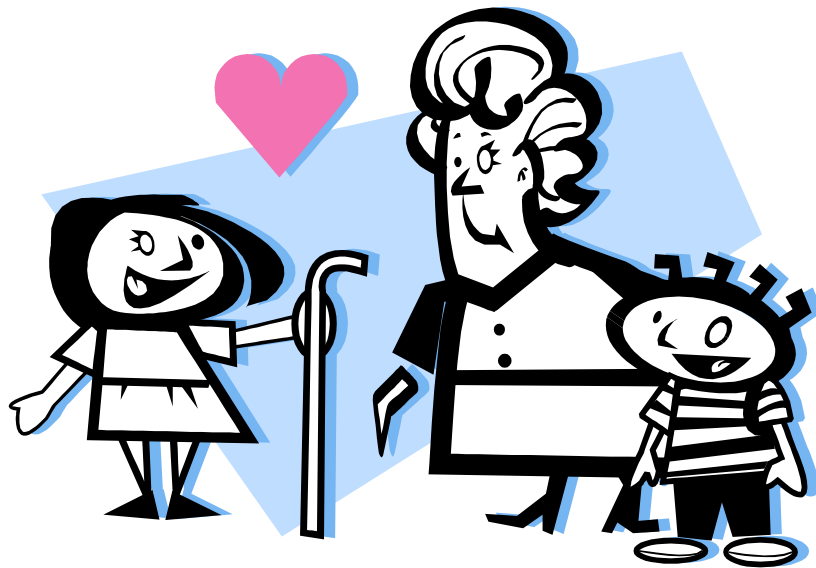


Hur du undviker fall och fallskador

Med stående träningsprogram



En information från Ortopedkliniken,
Länssjukhuset i Kalmar
December 2022

Motionera regelbundet

Du kan göra mycket själv för att förhindra att du råkar ut för ett fall. Välj aktiviteter som du tycker om, som utmanar din balans och stärker ditt skelett. Börja med det som känns lockande.

Styrketräning ökar muskelstyrkan även hos de allra äldsta. Muskelmassan ökar och du behåller "spänsten i steget". Balansen förbättras, vilket minskar fallrisken och rädslan för att falla.

Att promenera 30 minuter om dagen ger bra motion.

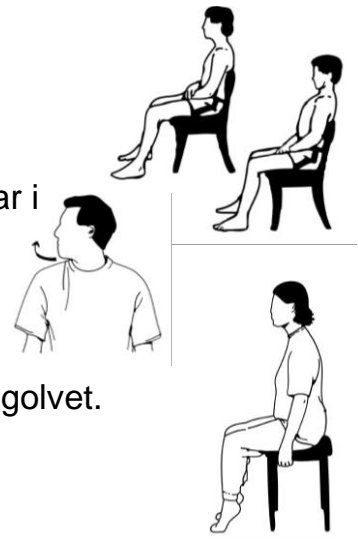
Även fysiska aktiviteter som att sköta hem, trädgård och att gå och handla är bra.

Två pass med styrketräning i veckan är ett bra komplement till din vardagsträning. Ytterligare en positiv effekt av träning är att din sömn förbättras, vilket även påverkar ditt allmänna hälsotillstånd.

Undvik att sitta still länge

Om du ofta sitter still länge är det bra att du tar som vana att resa dig upp regelbundet, för att använda benmusklerna och få fart på kroppen. Det är också bra att göra övningar. Har du svårt att träna i stående finns det övningar som går att göra sittande på en stadig stol.

1. Sitt mot ryggstödet, pressa nacken bakåt, håll kvar 10 sekunder. Upprepa 10 gånger.
2. Vrid huvudet så långt åt höger det går, håll kvar i ytterläget och titta så långt du kan över axeln. Växla sida. Upprepa 5 gånger åt varje håll.
3. Sitt långt fram på stolen med fötterna stadigt i golvet. Gör 10 tåhävningar, vila och upprepa 1 gång.
4. Luta dig så långt åt sidan att skinkan lättar från underlaget. Håll kvar några sekunder och växla sedan åt andra hållet. Upprepa 5 gånger åt varje håll.
5. Lyft det ena knäet högt och lägg motstånd genom att lägga motsatt hand på knäet och trycka neråt. Upprepa 5 gånger per ben.
6. Sätt händerna bakom dig på stolsitsen med fingrarna framåt. Tryck ifrån med händerna, sträck upp ryggen och svanka så mycket som möjligt.



7. Håll ett långt skohorn eller liknande med båda händerna. Sträck armarna framåt - uppåt mot taket, sträck på ryggen och tänj 5 gånger. Sänk armarna. Upprepa 5 gånger.
8. Placera den ena foten framför den andra som när du går. Försök att resa dig upp till stående utan att ta stöd med händerna. Om du behöver stöd för att komma upp, ställ stolen vid ett stadigt bord som du kan ta tag i med handen. Upprepa 5 gånger.

Ta gärna kontakt med en fysioterapeut/sjukgymnast för hjälp med din träning.

Bra mat gör dig starkare

Ät allsidigt och varierat i tillräcklig stor mängd. Tre huvudmål och två mellanmål per dag är att rekommendera. Låt måltiden ta tid och låt det inte gå för långt mellan måltiderna. Äldre behöver mat som innehåller en något högre andel protein, D-vitamin och fett än vad yngre behöver.

Ät följande varje dag:

- rotfrukter, grönsaker, frukt eller bär
- potatis, ris eller pasta
- fisk, kött eller baljväxter varje dag
- olika typer av fett till exempel från raps eller olivolja, margarin, fet fisk, mejeriprodukter eller nötter.

Se till att få i dig tillräckligt med vätska. För lite vätska gör dig glömsk, yr, ostadig och trött. Förmågan att känna törst minskar med stigande ålder och det blir lätt en risk att kroppen får för lite vätska och blir uttorkad.

Tallriksmodellen

Potatis, ris
bröd, pasta



Grönsaker,
rotfrukter,
frukt/bär

Kött, fisk, ägg, torkade bönor mm

Se över dina läkemedel

Med stigande ålder förändras kroppens sätt att ta hand om läkemedel. En följd av detta kan bli en ökad risk för att falla. Även vissa läkemedel ökar din risk att falla, till exempel genom att göra dig yr och trött. Om du har flera olika mediciner kan det behöva göras en läkemedelsgenomgång. Är du osäker, kontakta din Hälsocentral.

Den viktiga sömnen

För god sömn:

Få frisk luft och promenera varje dag.

Undvik stora måltider före du går och lägger dig.

Undvik kaffe och te på kvällen.

Om du vaknar mitt i natten och har svårt att somna om:

Prova att äta t ex en banan eller dricka ett glas mjölk som du kan ha vid sängen så du slipper stiga upp.

Måste du ändå stiga upp, tänd en lampa och sitt en stund först så blodtrycket stabiliseras.

Använd rätt skor

Skor med hälkappa och en fast hals säker sula gör att du går säkrare. Undvik att gå i strumplästen.

Sätt broddar på skor och stövlar vintertid om det är halt ute.

Känner du dig ostadig när du går kan ett gånghjälpmedel vara bra t ex rollator, kryckor eller stavar - ta kontakt med en fysioterapeut eller arbetsterapeut via kommunens växel så kan dom hjälpa dig.

Ta hand om dina fötter

Problem med fötterna, speciellt sådant som orsakar smärta, kan påverka din balans. Har du problem med fötterna – tala om det för din läkare eller ta hjälp av en fotvårdsspecialist.



Gå en riskrond hemma

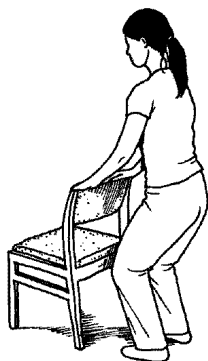
	Ja	Nej
1. Jag har tagit bort onödiga mattor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jag har halkskydd under lösa mattor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jag har låtit ta bort besvärliga trösklar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jag använder fast sittande skor istället för innetofflor eller löst sittande skor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Jag har halkmatta i badrummet, duschen och badkaret	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Jag har handtag på väggen vid badkaret och duschen och/eller något att sitta på.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Jag sitter vid av- och påklädning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Jag har alltid mitt larm på mig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Hörapparat och glasögon fungerar bra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Jag har god belysning i bostaden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Jag har möblerat så att det är lätt att ta sig fram i bostaden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Jag har tagit bort ostadiga möbler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Föremål som ofta används i hushållet har jag lätt tillgängliga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Jag har fäst el- och telefonsladdar så att de inte ligger lösa på golvet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Jag har sladdlös telefon/mobil eller lätt att nå min telefon när det ringer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Jag rusar inte upp för att svara på första signalen när telefonen ringer, utan har talat om för anhöriga att det kan ta en stund innan jag svarar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Jag undviker att klättra på stolar, pallar och stegar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Jag förvarar saker som används ofta i lätt åtkomlig höjd så att jag slipper klättra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. I trappuppgången finns god belysning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Trappan har stabila ledstänger på båda sidor, både ute och inne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Jag har halkfri trappa, både ute och inne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Jag använder lämpligt gånghjälpmedel både ute och inne och skor med halkskydd ute vintertid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ring gärna kommunens växel och fråga om det finns en "hemmfixare" som kan hjälpa dig med byte av glödlampor, gardiner, sladdupsättning mm.

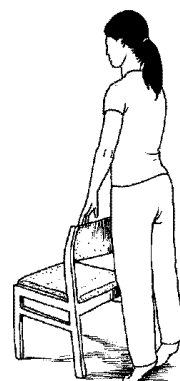
Källa: Socialstyrelsen; Tips för att förhindra fallolyckor 2019. Om du vill läsa mer om att förebygga fall och få fler övningar – Gå in på 1177.se och sök på rörelse är livsviktigt.

Stående träningsprogram

All fallförebyggande träning måste utföras på ett säkert sätt. Ha alltid något stadigt framför dig, en stadig stol, diskbänken eller liknande. Håll bara i stödet om du måste, försök i första hand utföra övningen utan stöd.

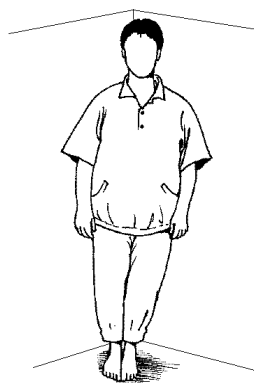
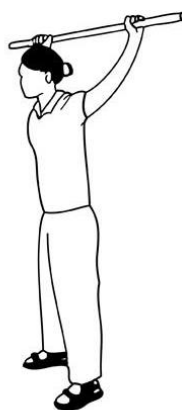


1. Böj på knäna med hela foten i golvet. Sträck sakta upp. Upprepa 15 gånger, vila och upprepa igen.



2. Gå upp på tå och sakta ner igen. Upprepa 15 gånger, vila och upprepa igen.

3. Lyft armarna framåt – uppåt och sträck upp så långt du kan. Håll en pinne eller liknande i händerna och tøj bakåt så långt du kan. Upprepa 5 gånger.



4. Stå i ett hörn nära väggen med fötterna ihop och håll balansen. När det är lätt kan du blunda. Räkna sekunderna och försök att öka tiden du klarar att stå så utan att ta ett steg åt sidan.



5. Stå kvar i hörnet. Lägg över tyngden på höger ben och lyft vänster. Försök stå kvar så länge som möjligt. Räkna sekunder och försök att utöka tiden.

Ta kontakt med en fysioterapeut/sjukgymnast om du vill ha hjälp med balansträningen.