OTAGO

Fallförebyggande träning program och dagbok



För dig som behöver fallförebyggande träning

i Sörmland FoU
Kommuner & landsting i samverkan

Innehåll

Säkerhet 4
Dagliga aktiviteter 5
Att börja träna 6
Uppvärmningsövningar 7
Gå på stället 8
Huvudrörelser 9
Ryggsträckning 10
Bålrörelser 11
Fotrörelser 12
Övningar för styrka och balans 13
Styrkeövning för lårmuskeln 14
Styrkeövning för lårets baksida 15
Övning för höftens utåtförande muskler 16
Tåhävningar med stöd 17
Tåhävningar utan stöd 18
Tålyft med stöd 19
Tålyft utan stöd 20
Knäböj med stöd 21
Knäböj utan stöd 22
”Stå på linje” med stöd 23
”Stå på linje” utan stöd 24
Stå på ett ben med stöd 25
Stå på ett ben utan stöd 26
Gå på tå med stöd 27
Gå på tå utan stöd 28
Gå på linje med stöd 29
Gå på linje utan stöd 30
Baklängesgång med stöd 31
Baklängesgång utan stöd 31
Gå i 8 33
Sidogång med stöd 34
Sidogång utan stöd 35
Gå på linje – baklänges med stöd 38
Gå på linje – baklänges utan stöd 39
Uppresning med eller utan stöd 40
Trappgång 41
Ner till och upp från golv 42
Träningsdagbok 43
Praktisk information 44

Välkommen till träningsprogrammet!

Träningen som du ska jobba med kommer att anpassas till en nivå som är lagom för dig.

Vinsterna med träning är många, genom att följa programmet kan du förbättra:

- Balansen
- Muskelstyrkan
- Konditionen
- Välbefinnandet

Programmet ska genomföras tre gånger i veckan. Du kan dela upp övningarna och utföra dem under dagen, alla övningar behöver inte utföras samtidigt.

261022

Säkerhet

Håll i ett fast stöd när du tränar (till exempel en bänk) om du inte fått andra instruktioner.
Om du inte mår bra, och måste göra uppehåll i träningen, kontakta fysioterapeut innan du börjar träna igen.

Kontakta läkare om du känner något av detta i samband med träningen:

- Yrsel
- Bröstsmärta
- Andnöd (svårt att prata på grund av andningssvårigheter)

Om du har frågor om träningsprogrammet, ring gärna mig

……..
Leg fysioterapeut och tfn

Dagliga aktiviteter

Visste du att du kan förbättra din allmänkondition genom att helt enkelt vara mer aktiv i det dagliga livet?

Här är några exempel på vad du kan göra

- Gå i stället för att åka bil till affären
- Gå till din granne i stället för att ringa
- Använd trapporna i stället för att ta hissen
- När du får besök, ta en promenad med dem innan ni dricker kaffe
- Försök vara utomhus en stund när vädret tillåter
- Stå upp när du viker tvätt

Promenader

- Att promenera är ett utmärkt sätt att höja allmänkonditionen
- Försök ta en promenad, dagarna mellan träningsdagarna
- Försök utöka längden på promenaderna och tiden du ägnar åt promenader.
- Ta vara på dagar med fint väder och promenera en stund.

Att börja träna

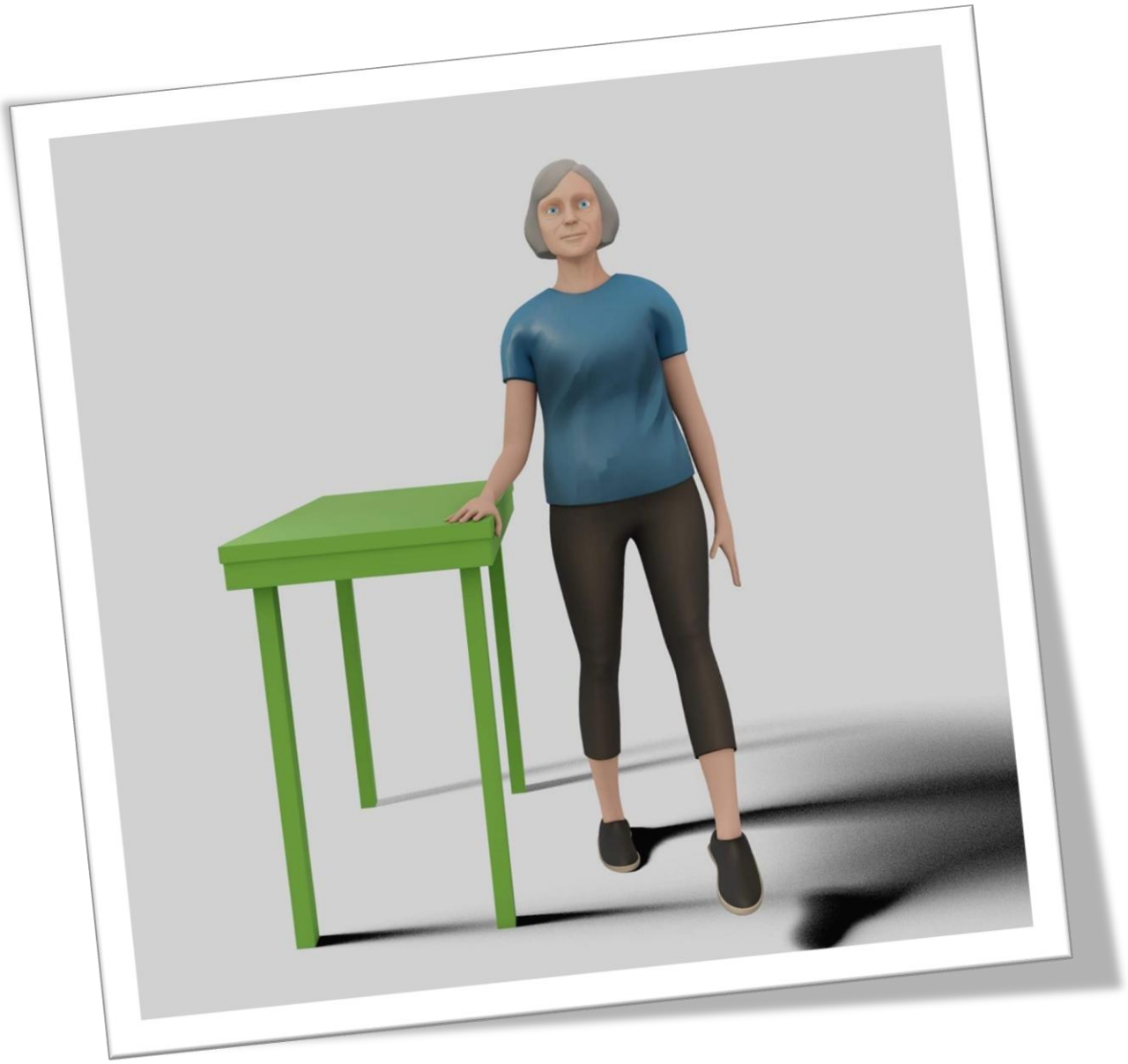
Starka muskler och god balans är en förutsättning för att kunna gå bra och klara sig själv i vardagen.

Målsättningen är att du ska träna tre gånger i veckan med vilodagar emellan.

I övningarna där du använder viktmanschetter, ska rörelsen utföras långsamt och kontrollerat.

Det kan kännas stelt när du börjar träna. Det är normalt. Det beror troligen på att dina muskler inte är vana vid övningarna. Det är viktigt att du ändå fortsätter. Stelhetskänslan kommer att försvinna när du blir van vid övningarna.

Uppvärmningsövningar



Gå på stället

Stå bredvid ett fast stöd och sträck på dig.

1. Börja gå på stället
2. Om det känns stadigt lägg till armpendling med en eller båda armarna

Fortsätt gå på stället i 1–2 minuter.



Huvudrörelser

Sträck på dig och titta rakt fram.

- Vrid huvudet sakta så långt du kan åt höger
- Vrid huvudet så långt du kan åt vänster

Upprepa 5 gånger åt var sida.



Ryggsträckning

Stå med axelbrett fotavstånd.

- Sätt händerna i ländryggen
- Sträck ryggen bakåt

Upprepa fem gånger.



Bålrörelser

Stå upp med händerna vid midjan.

Håll höfterna stilla.

- Vrid så långt du kan till höger
- Vrid så långt du kan åt vänster

Upprepa 5 gånger åt var sida.



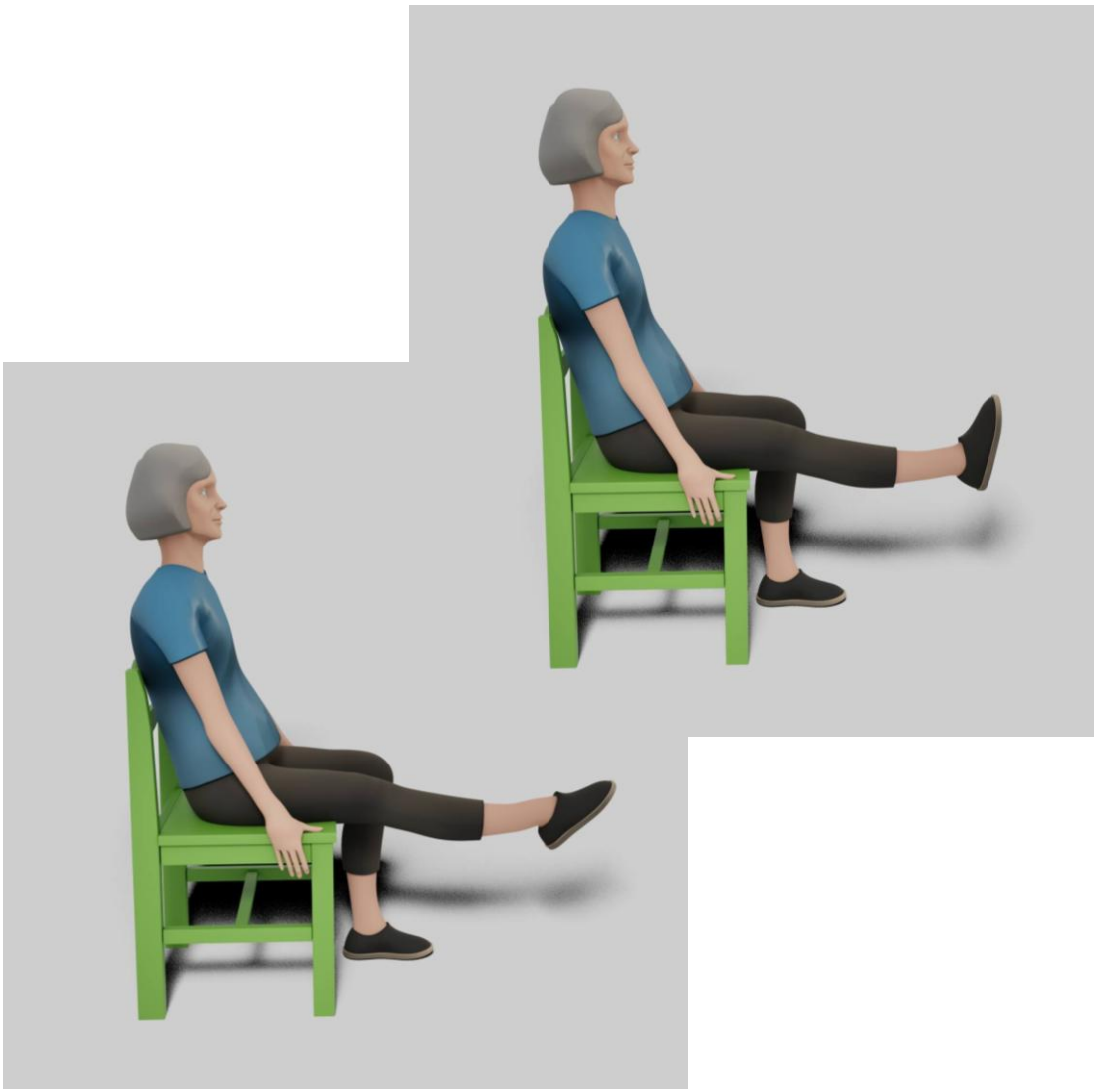


Fotrörelser

Sitt eller stå upp.

- Sträck vristen och vinkla sedan tårna mot dig

Upprepa 5 gånger med varje fot.



Övningar för styrka och balans



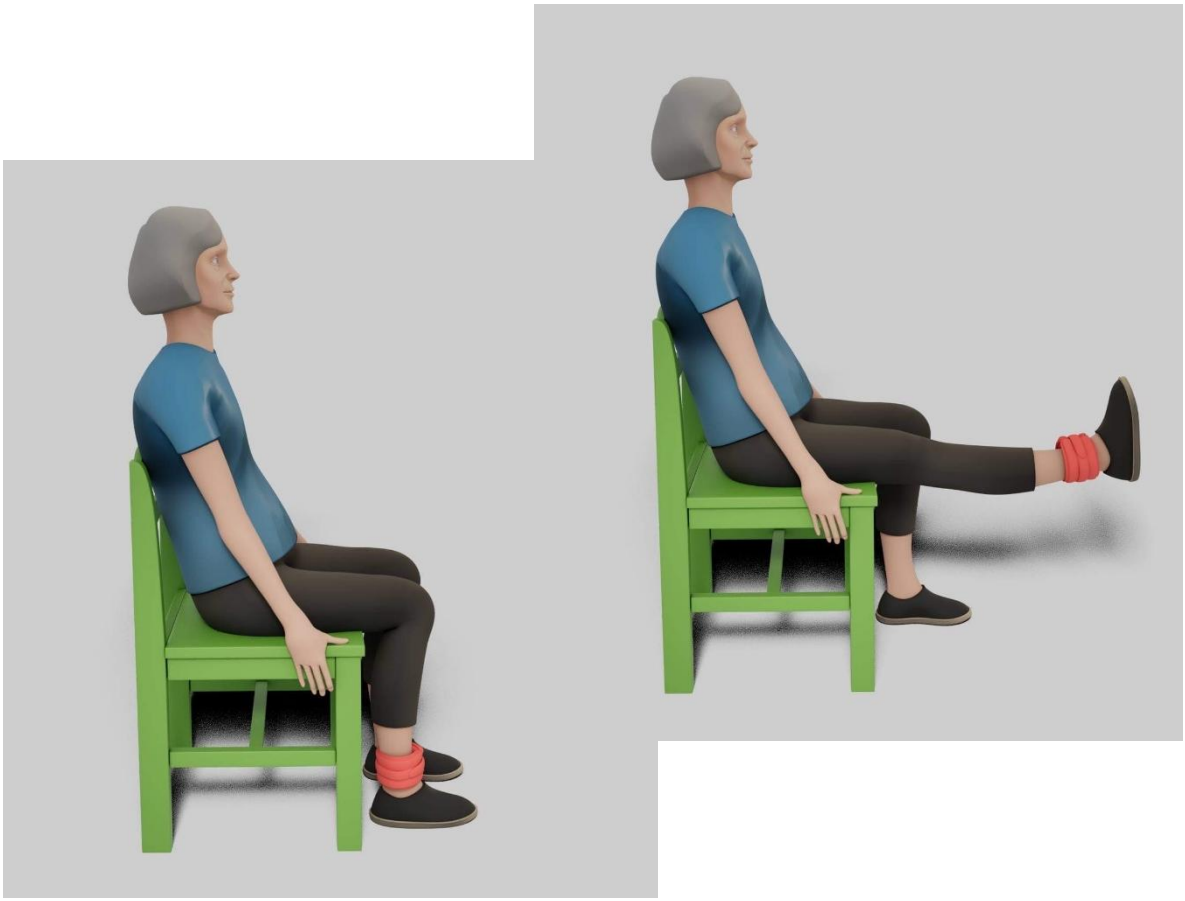
Styrkeövning för lårmuskeln

Sitt ner och fäst viktmanschetten runt ankeln.

Sitt ordentligt på stolen med ryggen mot ryggstödet.

1. Sträck ut benet med vikten rakt ut
2. Sänk benet igen, långsamt
3. Upprepa _____ gånger
4. Flytta viktmanschetten till andra ankeln

Gör samma övning med andra benet.



Styrkeövning för lårets baksida

Sitt ner och fäst viktmanschetten runt ankeln.

Stå uppsträckt och håll i en bänk eller stol med båda händerna.

1. Böj knät och för vikten mot baken
2. För foten långsamt och kontrollerat tillbaka ner till golvet
3. Upprepa _____ gånger
4. Flytta viktmanschetten till andra ankeln

Gör samma sak med andra benet.



Övning för höftens utåtförande muskler

Sitt ner och fäst viktmanschetten runt ankeln.

Stå uppsträckt med stöd av en bänk eller stol.

1. Håll benet som du ska föra ut åt sidan rakt och låt tårna peka framåt
2. Lyft benet ut åt sidan och tillbaka
3. Upprepa _____ gånger
4. Flytta viktmanschetten till andra ankeln

Gör samma sak med andra benet.



Tåhävningar med stöd

Stå axelbrett vänd mot en bänk eller en stol.

Sträck på dig och stöd dig med händerna på bänken/stolen.

1. Gå upp på tå
2. Ner igen med hälarna mot golvet

Upprepa denna övning _____ gånger.



Tåhävningar utan stöd

Stå axelbrett vänd mot en bänk eller en stol.

Sträck på dig och titta rakt fram.

1. Gå upp på tå
2. Ner igen med hälarna mot golvet

Upprepa _____ gånger.



Tålyft med stöd

Stå axelbrett vänd mot en bänk eller en stol.

Sträck på dig och stöd dig med händerna på bordet.

1. Lyft tårna och framfötterna så att du står på hälarna, utan att skjuta ut baken
2. Sänk framfoten och tårna ner mot golvet igen

Upprepa _____ gånger.



Tålyft utan stöd

Stå axelbrett vänd mot en bänk eller en stol.

Sträck på dig och titta rakt fram.

1. Lyft tårna och framfötterna så att du står på hälarna, utan att skjuta ut baken
2. Sänk framfoten och tårna ner mot golvet igen

Upprepa _____ gånger.



Knäböj med stöd

Stå axelbrett vänd mot en bänk eller en stol.

Sträck på dig och stöd dig med händerna på bordet.

1. Gör en djup knäböjning som om du skulle sätta dig ner
2. Knäna parallella med fötterna
3. När du känner att hälarna börjar lyftas – sträck på knäna igen.

Upprepa _____ gånger.



Knäböj utan stöd

Stå axelbrett vänd mot en bänk eller en stol.

Sträck på dig och titta rakt fram.

1. Gör en djup knäböjning som om du skulle sätta dig ner
2. Knäna parallella med fötterna
3. När du känner att hälarna börjar lyftas – sträck på knäna igen

Upprepa _____ gånger



”Stå på linje” med stöd

Stå axelbrett med sidan mot en bänk eller en stol.

Sträck på dig och stöd dig med handen.

1. Sätt ena foten direkt framför den andra
2. Stå kvar i den positionen i 10 sekunder
3. Gör likadant men byt plats på fötterna

Håll den positionen i 10 sek



”Stå på linje” utan stöd

Stå med sidan mot en bänk eller stol.

Sträck på dig och titta rakt fram.

1. Sätt ena foten direkt framför den andra
2. Stå kvar i den positionen i 10 sekunder
3. Byt plats på fötterna

Stå kvar i den positionen i 10 sekunder



Stå på ett ben med stöd

Stå med sidan mot en bänk eller stol, stöd dig med handen på bordet/bänken.

Sträck på dig och titta rakt fram.

1. Stå på ett ben i 10 sekunder
2. Stå på andra benet i 10 sekunder

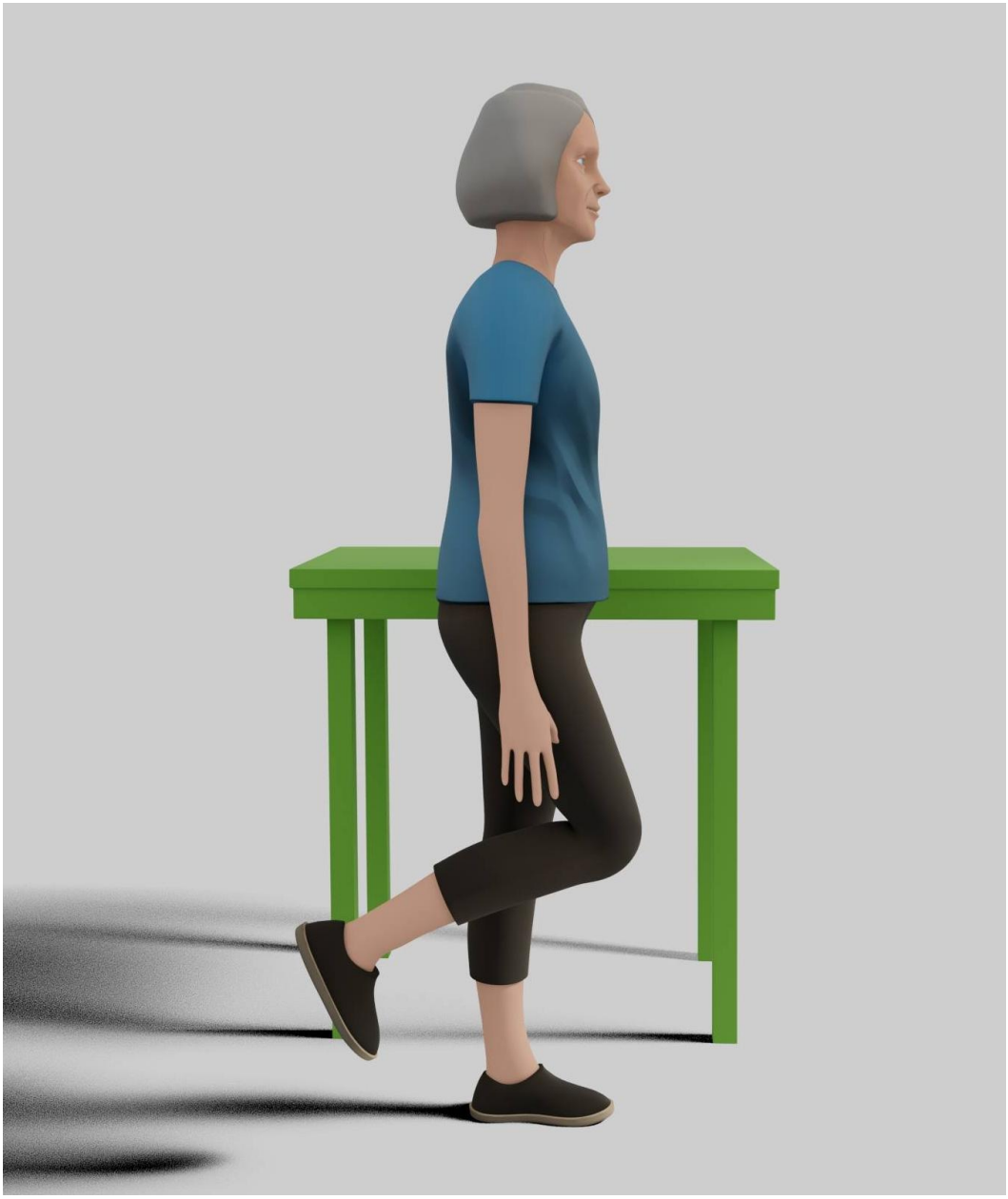


Stå på ett ben utan stöd

Stå med sidan mot en bänk eller stol.

Sträck på dig och titta rakt fram.

1. Stå på ett ben i _____ sekunder
2. Stå på andra benet i _____ sekunder



Gå på tå med stöd

Stå med sidan mot en bänk eller stol, stöd dig med handen på bordet/bänken.

Sträck på dig och titta rakt fram.

1. Gå 10 steg framåt på tå
2. Stå på hela foten, vänd
3. Gå 10 steg tillbaka och titta rakt fram

Upprepa _____ gånger.



Gå på tå utan stöd

Stå upp, sträck på dig och titta rakt fram.

1. Gå 10 steg framåt på tå
2. Stå på hela foten, vänd
3. Gå 10 steg tillbaka och titta rakt fram

Upprepa _____ gånger.



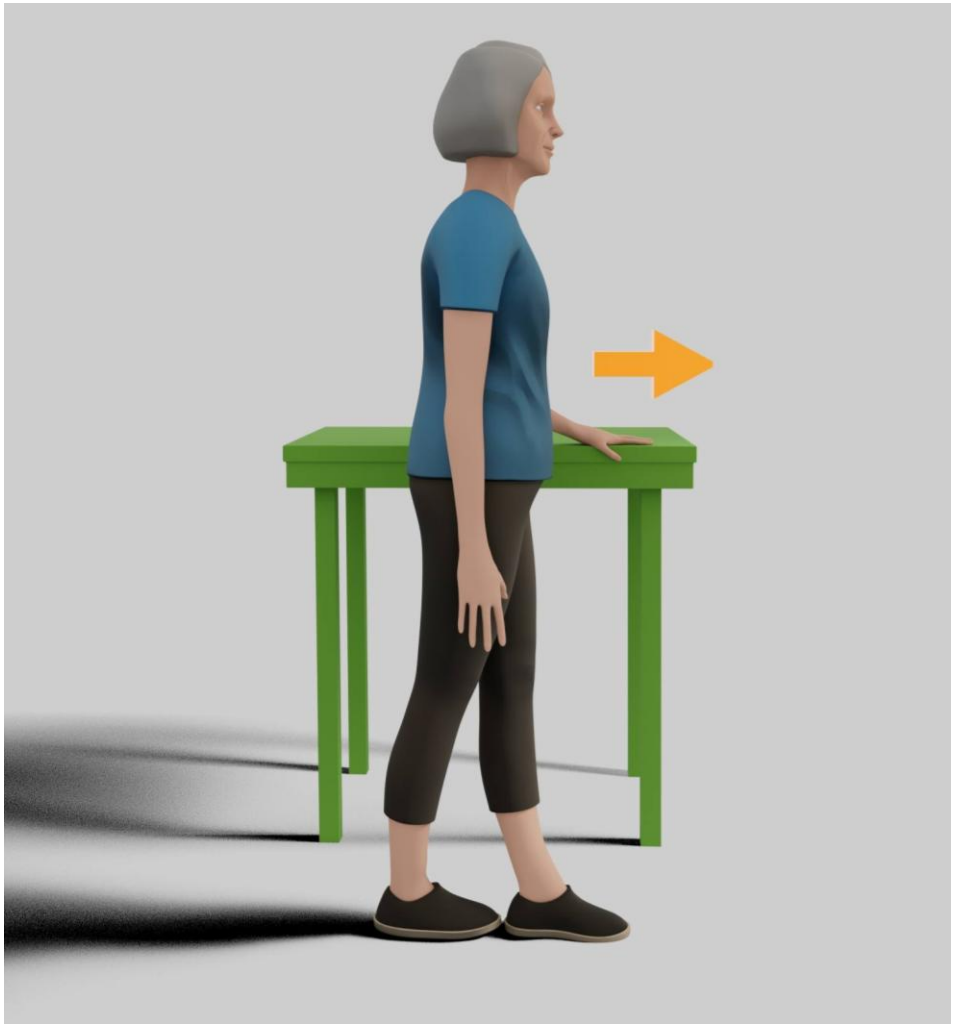
Gå på linje med stöd

Stå med sidan mot en bänk och stöd dig med handen.

Sträck på dig och titta rakt fram.

1. Sätt ena foten direkt framför den andra, häl mot tå
2. Gör på samma sätt med andra foten och så vidare
3. Upprepa så att det blir 10 steg
4. Vänd

Upprepa övningen åt andra hållet.



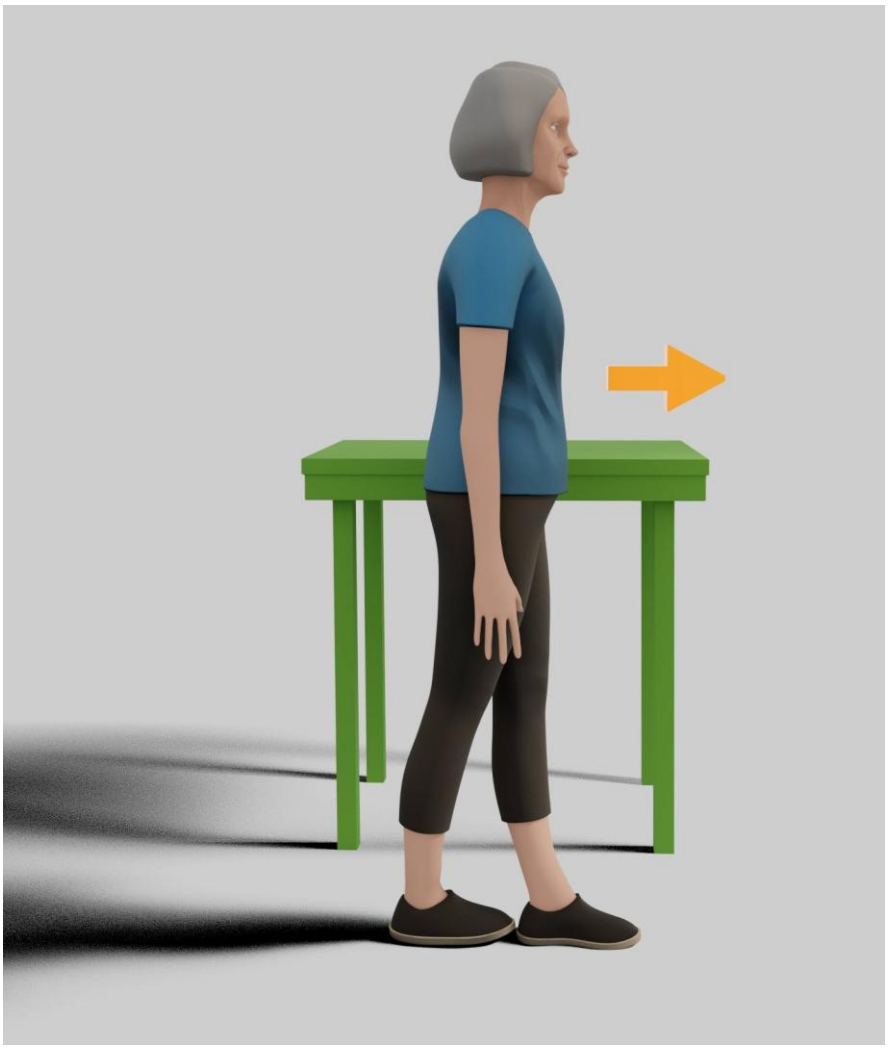
Gå på linje utan stöd

Stå med sidan mot en bänk eller stol.

Sträck på dig och titta rakt fram.

1. Sätt ena foten direkt framför den andra, häl mot tå
2. Gör på samma sätt med andra foten och så vidare
3. Upprepa så att det blir 10 steg
4. Vänd

Upprepa övningen åt andra hållet.



Baklängesgång med stöd

Stå med sidan mot en bänk och stöd dig med handen.

Sträck på dig och titta rakt fram.

1. Gå baklänges _____ steg
2. Vänd och gå baklänges tillbaka

Upprepa övningen _____ gånger.



Baklängesgång utan stöd

Stå med sidan mot en bänk eller ett bord.

Sträck på dig och titta rakt fram.

1. Gå baklänges _____ steg
2. Vänd och gå baklänges tillbaka

Upprepa _____ gånger.

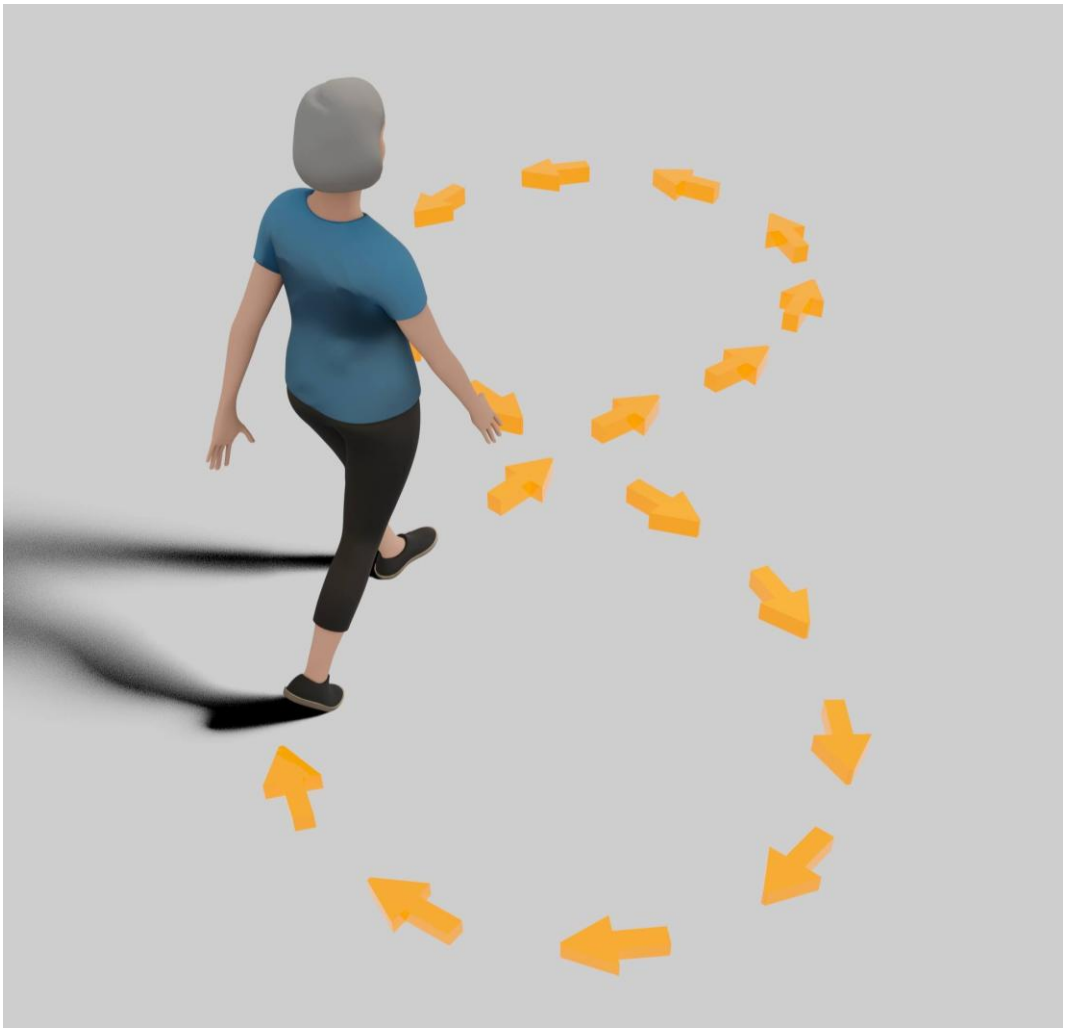


Gå i 8

Starta vid mittpunkten i en tänkt 8

1. Sträck på dig och gå i din vanliga takt i en 8-formation
2. Stanna vid utgångsläget

Upprepa 2 gånger.



Sidogång med stöd

Stå vänd mot en bänk eller ett bord.

Sträck på dig och stöd dig med en eller två händer på bordet.

1. Ta 10 steg åt höger
2. Ta 10 steg åt vänster

Upprepa _____ gånger.



Sidogång utan stöd

Stå vänd mot en bänk eller ett bord.

Sträck på dig och titta rakt fram.

1. Ta 10 steg åt höger
2. Ta 10 steg åt vänster

Upprepa _____ gånger.



Hälgång med stöd

Stå med sidan mot en bänk och stöd dig med handen.

Sträck på dig och titta rakt fram.

1. Gå 10 steg på hälarna och titta rakt fram
2. Ha hela foten i golvet igen och vänd
3. Gå 10 steg på hälarna tillbaka längs bänken

Upprepa _____ Gånger.



Hälgång utan stöd

Stå med sidan mot en bänk eller ett bord.

Sträck på dig och titta rakt fram.

4. Gå 10 steg på hälarna och titta rakt fram
5. Ha hela foten i golvet igen och vänd
6. Gå 10 steg på hälarna tillbaka längs bänken

Upprepa _____ Gånger.

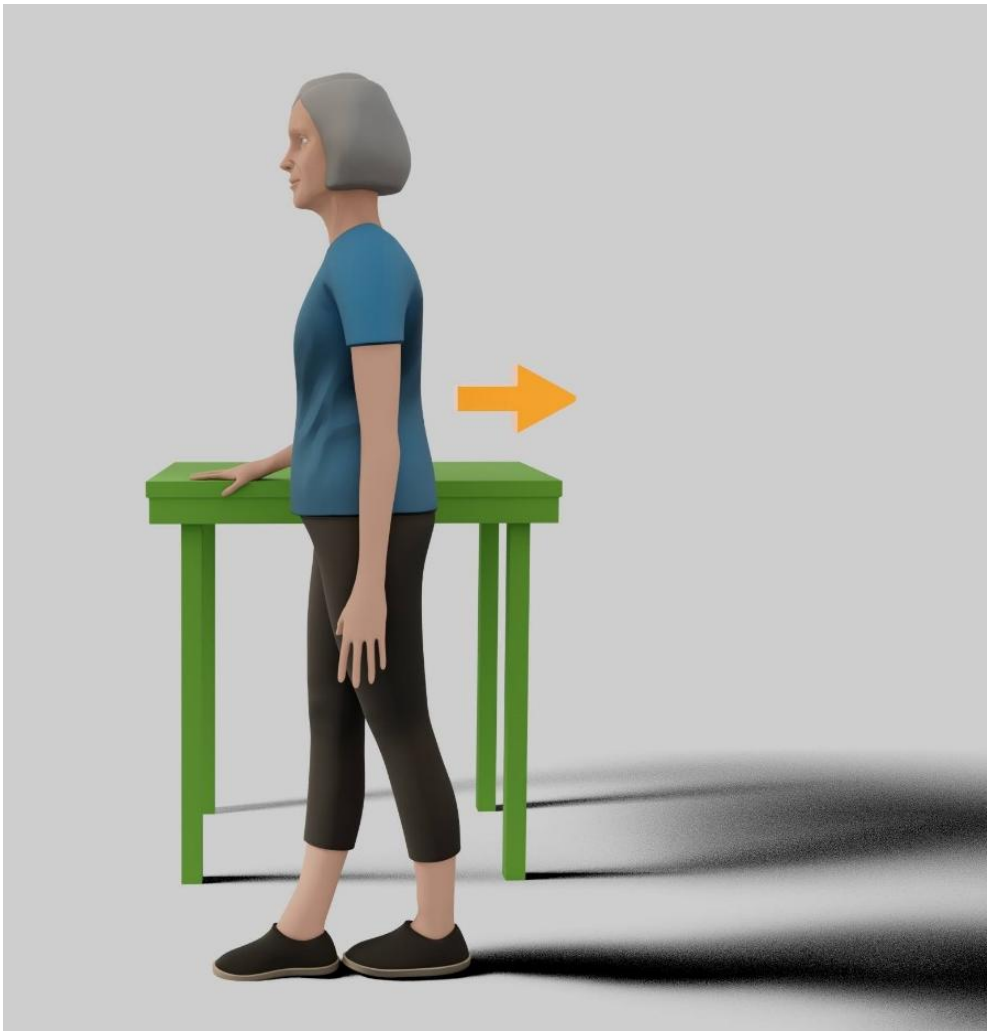


Gå på linje – baklänges med stöd

Stå med sidan mot en bänk och stöd dig med handen.

Sträck på dig och titta rakt fram.

1. Sätt ena foten direkt bakom den andra
1. Gör på samma sätt med andra foten
2. Upprepa _____ steg
3. Vänd
4. Gå på samma sätt tillbaka

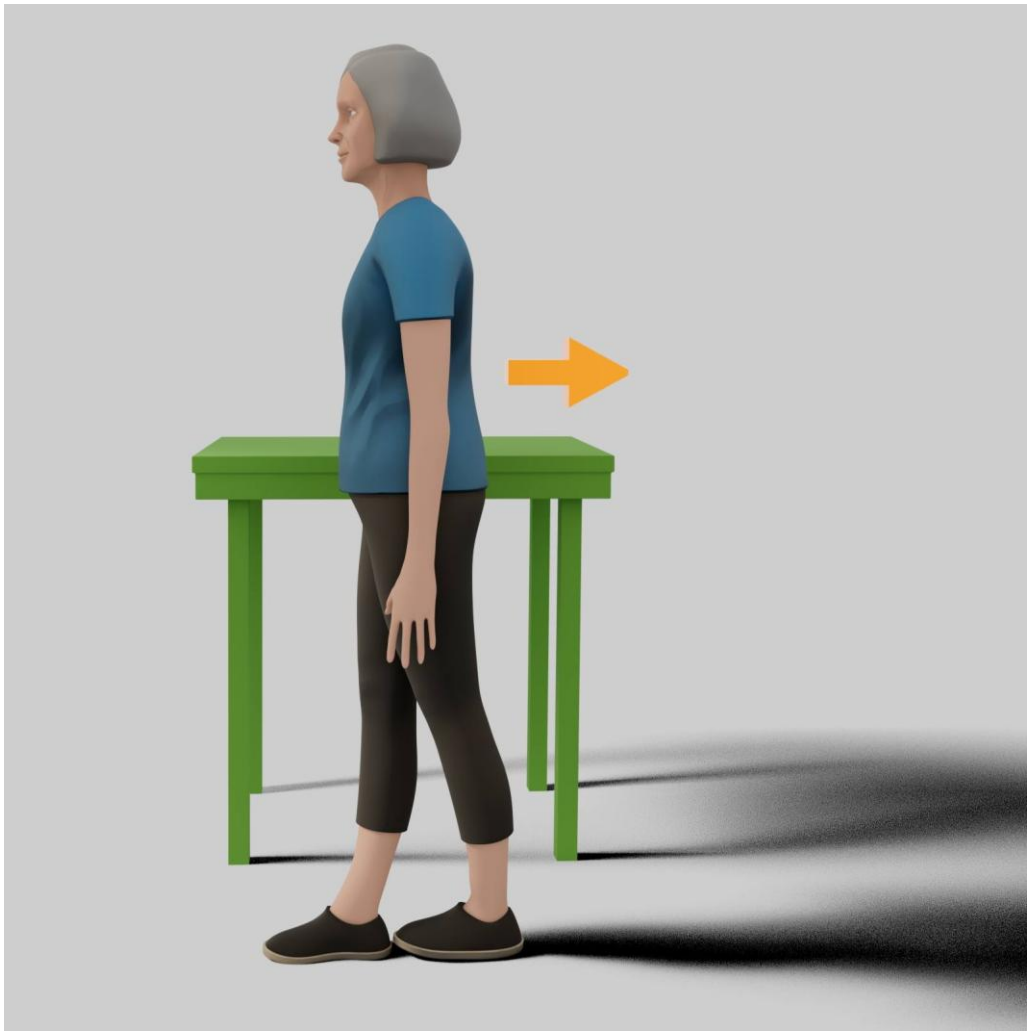


Gå på linje – baklänges utan stöd

Stå med sidan mot en bänk eller ett bord.

Sträck på dig och titta rakt fram.

1. Sätt ena foten direkt bakom den andra
2. Gör på samma sätt med andra foten
3. Upprepa _____ steg
4. Vänd
5. Gå på samma sätt tillbaka

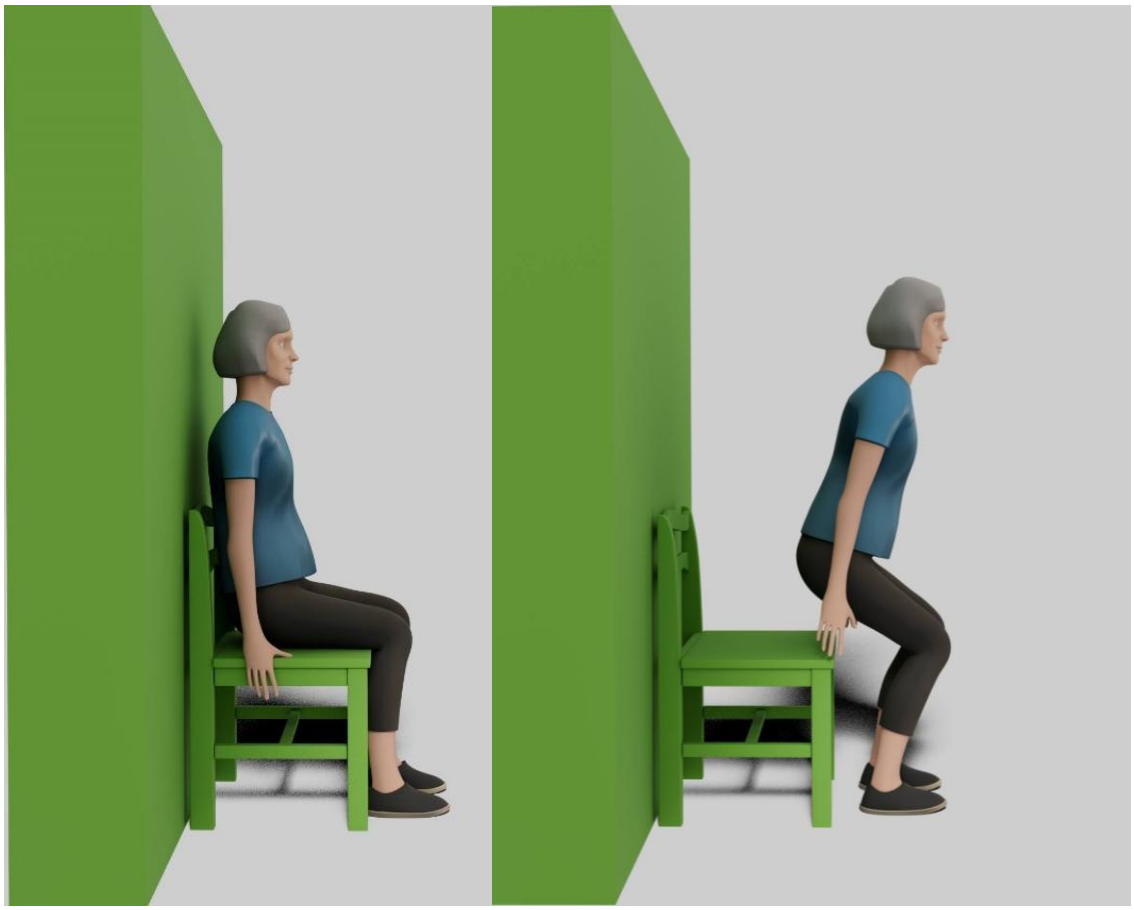


Uppresning med eller utan stöd

Sitt på en vanlig stol.

1. Sätt fötterna stadigt i golvet
2. Luta dig framåt
3. Res dig upp med stöd av två händer, en hand eller utan att använda händerna.

Upprepa _____ gånger.



Trappgång

Håll i ledstången.

Gå upp och ner _____ trappsteg i trappan

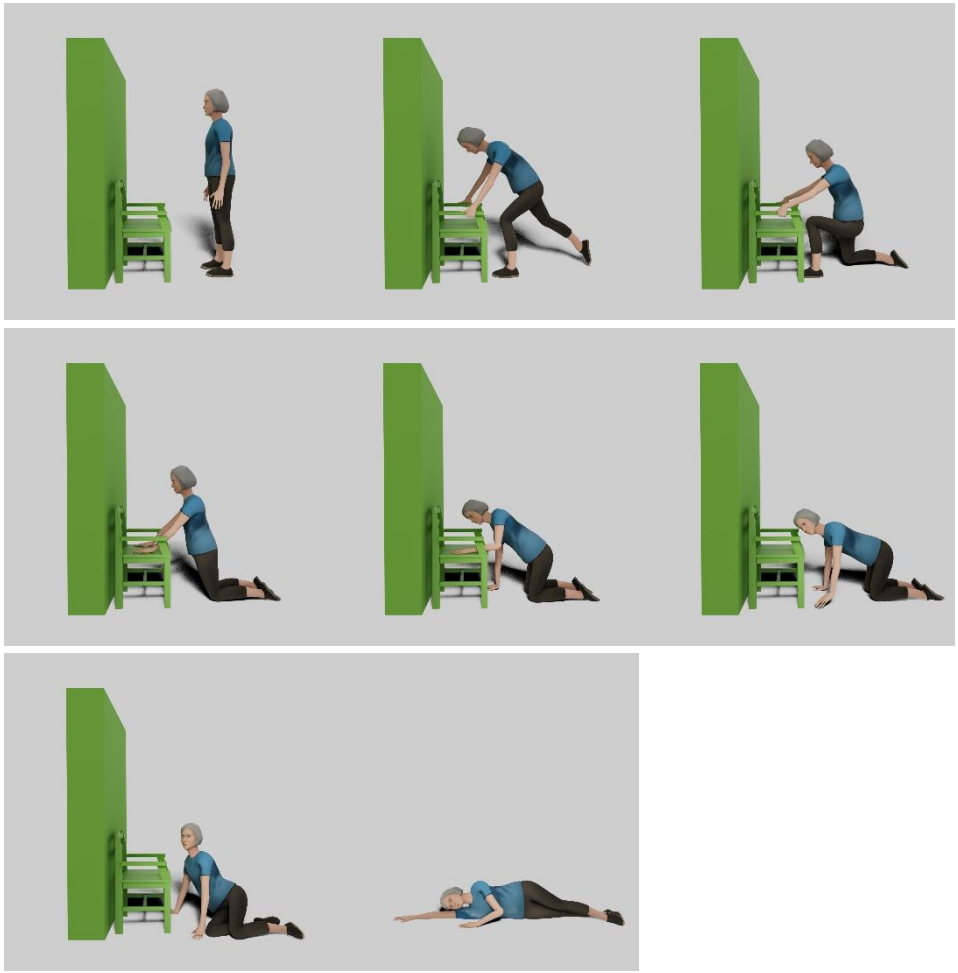


Ner till och upp från golv

Stå en bit från stolen, ta ett steg fram med det starkaste benet, luta dig framåt och ta tag i armstöden med armarna.

Böj det bakre knät ner till golvet, böj aven det andra knät ner till golvet. Ta försiktigt ner en arm i taget till golvet till du står fyrfota. Böj höfterna ner till sittande och sedan liggande på golvet.

Gör övningen baklänges tillbaka upp till stående.



Träningsdagbok

Namn: Månad: _____ år _____

Datum	Utfört träningsprogram = X	Minuter promenad	Eventuell Kommentar
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

Praktisk information

Kontakt

Marina Arkkukangas, PhD, FoU- chef vid FoU i Sörmland
marina.arkkukangas@fou.sormland.se

För mer information om fallprevention se Sörmlands fallpreventionsprogram på www.fou.sormland.se.

Illustrationer av David Stenbrink, från boken *Fall, fallrisk och fallprevention – genom träning.* Programmet utgår ifrån originalet av Otago träningsprogram.

Innehållet i kompendiet får kopieras fritt.

Referenser:

Cambell, A. J. & M C Robertsson, M. C. (2003). Otago Exercise Programme to prevent falls in older adults

Arkkukangas, M. & Tonkonogi, M. (2021). Fall, fallrisk och fallprevention: Genom träning (Upplaga 1). Studentlitteratur.

Farbring, Å. (2010): Handbok i motiverande samtal – MI. Natur och Kultur

Montero-Odasso, M., van der Velde, N., Martin, F. C., Petrovic, M., Tan, M. P., Ryg, J., Aguilar-Navarro, S., Alexander, N. B., Becker, C., Blain, H., Bourke, R., Cameron, I. D., Camicioli, R., Clemson, L., Close, J., Delbaere, K., Duan, L., Duque, G., Dyer, S. M., … Rixt Zijlstra, G. A. (2022). World guidelines for falls prevention and management for older adults: A global initiative. Age and Ageing, 51(9), afac205. https://doi.org/10.1093/ageing/afac205