

Balance øvelser

Balance

Nedsat balance kan skyldes flere forskellige faktorer f.eks. sygdom, påvirket syn, nedsat kraft i benene og neurologiske lidelser. Problemer med balancen kan forhindre dig i at udføre hverdagsaktiviteter og kan blive en invaliderende funktionsnedsættelse.

Balance bruges i alle aktiviteter i din hverdag, selvom du måske ikke tænker over det. Du bruger den bl.a. til at rejse dig fra en stol, klæde dig på og gå en tur.

Træningsprogram

Denne pjece er en vejledning til selvtræning og bør tilrettelægges individuelt. Det er vigtigt, at øvelserne udføres efter instruktion af en fysioterapeut for at være sikker på, at du benytter den rigtige teknik og rette niveau.

Sikkerhed under træning:

Brug gode, skridsikre sko (eller træn med bare fødder).

Stå foran et bord eller et andet stabilt møbel, mens du træner.

Det er vigtigt, at øvelserne udfordrer dig så meget, at du bliver en smule usikker på benene, men uden risiko for at falde. Hvis en øvelse er for nem, bør den springes over.

Du kan øge sværhedsgraden ved følgende:

Øg tempoet.

Hold fast på en stol med kun én finger i stedet for med hele hånden.

Udfør øvelsen med mindre afstand mellem fødderne eller på et ustabilt underlag f.eks. stå på en pude.

Flere af øvelserne kan eventuelt udføres med lukkede øjne. Vær her ekstra forsigtig.



Øvelse 1

Flyt en plastikflaske/kop fra den ene til den anden side uden at miste den siddende balance. Den anden hånd kan eventuelt ligge i skødet.



Øvelse 2

Rejs dig fra en stol uden at bruge hænderne.



Øvelse 3

Stå med samlede fødder.



Øvelse 4

Stå på et ben. Gentag med modsatte ben.



Øvelse 5

Bøj langsomt ned i knæ og hofte, som om du skal til at sætte dig på en stol, og rejs dig igen.



Øvelse 6

Stil dig op på tæerne og kom langsomt ned igen.



Øvelse 7

Gå sidelæns mens du eventuelt støtter dig til noget stabilt.



Øvelse 8

Gå på stedet med høje knæløft.



Øvelse 9

Stå med den ene fod foran den anden, som om du er ved at tage et skridt. Hold stillingen.



Øvelse 10

Stå på linie med den ene fod lige foran den anden fod. Hold stillingen.



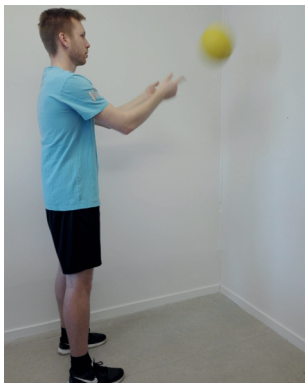
Øvelse 11

Gå på tæer.



Øvelse 12

Gå på hæle.



Øvelse 13

Kast en bold mod en væg eller kast til en anden person og grib den. Alternativt kan der benyttes en ballon, hvis øvelsen er for svær.



Øvelse 14

Gå på en lige linie.



Øvelse 15

Gå baglæns.



Øvelse 16

I stående stilling skal du føre foden frem til objekterne (f.eks. stykker af papir) som ligger på gulvet. Objekterne kan være lagt på hver side af dig, så du skal krydse benene for at nå dem.



Øvelse 17

Gå i 8-taller rundt om to objekter på gulvet f.eks. plastikkopper.



Øvelse 18

Rør plastikkopperne med foden uden at mase eller vælte dem.

Få træning ind i dagligdagen

Man kan med fordel træne balancen i hverdagen ved at orientere sig til siderne når man går, stå med samlede fødder eller på ét ben mens man laver mad. Gå gerne daglige ture, hvor man udfordrer hastigheden og går på forskelligt underlag f.eks. græs, sand eller fliser.

Betragt disse daglige udfordringer som en god mulighed for træning og vær tålmodig!