

FOREBYG FALD

BALANCEØVELSER OG GODE RÅD



Hvordan holder kroppen en god balance?

Kroppen får hjælp til at holde balancen af:

- Leddene
- Musklerne
- Fødderne
- Synet
- Balancesansen i det indre øre
- Hørelsen
- Kropsholdning

Leddene kan bevæge sig, de kan mærke, hvilken stilling de selv er i, og så fungerer de som kroppens støddæmpere.

Alle led hjælper til med at holde balancen, men først og fremmest hoftelæddet, knæledet, fodledet og de små led i fødderne. Samspillet mellem leddene hjælper kroppen til at finde de rigtige stillinger under bevægelse. Leddenes støddæmpning er afhængig af den væske, der er i leddene. Hvis vi bevæger os for lidt, kommer der for lidt væske i leddene.

Musklerne kan styre leddene og føle belastning.

En god muskelstyrke og evne til hurtig sammentrækning af musklerne – specielt i benene – er meget vigtig for at undgå at falde. En enkel øvelse til at forbedre og vedligeholde muskelkraften er rejse/sætte sig-øvelsen.

Fødderne kan bære vægten, ændre vinkel, bevæge sig og mærke underlaget.

Fødderne er det eneste af kroppen, der har kontakt med jorden, når vi går og står. De skal kunne bære vægten og hurtigt indstille

sig på ændringer. Med tiden ændres fødderne lige som resten af kroppen. Fødderne er sårbare over for belastninger og dårlig blodforsyning.

Det er vigtigt med gode sko, der skåner og støtter. De skal følge føddernes bevægelser og isolere mod kulde. Skoen skal være rummelig, sidde godt fast på foden og helst have en hælkappe. Alle led i foden skal have plads til at bevæge sig. Sålen bør være bøjelig og skridsikker. Skoen skal helst være flad, da en sko med høj hæl ikke giver mulighed for naturlig bevægelse af foden.

Synet kan orientere om omgivelserne og gøre dig klar til at reagere på de ting, der dukker op. Balancen indretter sig efter, hvad der foregår omkring os.

Med alderen ændres vores syn. Dårligt syn får os til at ændre hovedets stilling. Dette påvirker nakken og resten af kroppens stilling. Når holdningen påvirkes, går det ud over balancen.

To ting er vigtige:

- En god og hensigtsmæssig belysning i boligen
- Rigtig tilpasning af briller

For nogen kan det give problemer med briller med glidende overgang, da man kigger igennem læsefeltet, når man skal se, hvor man går. Derfor kan det være hensigtsmæssigt med både en afstandsbrille og en læsebrille.

Øvelser for synet kan være med til at forebygge, at man falder.

Balancesansen Sansen sidder i det indre øre i et væskefyldt hulrum. Sansen registrerer hovedets position i forhold til tyngdekraften og hovedets bevægelser.

Vi mærker først noget til balancesansen i det øjeblik, den er nedsat eller undertrænet.

Det kan komme til udtryk ved fx svimmelhed, utryghed ved nye stillinger, besvær ved at koordinere bevægelser, balanceproblemer og langsomhed ved uvante bevægelser. Du kan styrke din balancesans ved rolige bevægelser med hovedet både i liggende og stående stilling. Bevægelse i dagligdagen, hvor du bukker dig eller roterer om dig selv styrker også balancesansen.

Der kan være behov for træning ved en fysioterapeut.

Hørelsen kan bidrage med opfattelsen af rummet omkring dig, og det er meget vigtigt for balancen, at vi kan sanse det rum, der omgiver os. Vores balance indrettes efter, hvad der foregår i omgivelserne.

Ligesom andre sanser kan hørelsen også ændres. Dårlig hørelse betyder udadtil, at kontakten til andre bliver vanskeligere, og indadtil at balancen bliver dårligere.

Det er derfor vigtigt at få tjekket sin hørelse jævnligt.

Kropsholdningen har også betydning for balancen.

”Den billige løsning”: Når kroppen er i balance, er kroppens dele placeret lige under hinanden. Rygmuskler, mavemuskler og hoftebøjemusklér er parat til at stå imod.

”Den dyre løsning”: Kroppen hælder forover, hvilket bevirker, at bagsidens muskler må arbejde meget for at modvirke tyngdens træk. Musklerne kommer på overarbejde og bliver trætte.

Resultatet er dårligere balance.

”Den anden dyre løsning”: Kroppen hælder lidt bagover, så forsidens muskler bliver overaktive og trætte. Resultatet er dårligere balance.

Hvorfor falder man?

Når vi bliver ældre, ændrer kroppen sig. Der er tale om to forskellige former for aldring.

- Den primære aldring er stort set uden for vores kontrol. Det kan være genetisk bestemt, om man med alderen mister nogle af sine sanser.
- Den sekundære aldring, som vi stort set selv kan være med til at styre, handler om, hvor slidt kroppen er, og hvad og hvor meget den har været udsat for. Det drejer sig om:
 - 1) Kost
 - 2) Motionsvaner
 - 3) Indretning af bolig

Hvordan kroppen ældes, hænger sammen med den måde, vi lever på. Det betyder samtidig, at vi selv har mulighed for at gøre en indsats.

Den primære aldring: Når vi bliver ældre, sløves vores sanser. Det gælder både syn, hørelse og balance. Hjernen opfatter signaler fra sanserne langsommere. Vores muskler bliver mindre og mister styrke, og reaktionerne i kroppen bliver langsommere. Kroppen er slidt og mindre smidig. Spændingen i ledbånd og bindevæv bliver mindre, og kroppen kræver mere kraft for at holde sig oppe. Dette medfører bl.a. den karakteristiske fremadbøjede holdning, som ses hos mange ældre.

Generelt fungerer sanserne langsommere med alderen, og dermed bliver vi langsommere til at reagere på omgivelserne. Hvis en af sanserne bortfalder, kan det give store problemer med balancen.

Fald har ofte en kredsløbsårsag – eller en anden medicinsk årsag. Blodårerne i kroppen har tendens til at forkalke og blive mindre elastiske. Dette giver mindre plads til blodet i blodbanerne, og hjertets funktion svækkes. Det giver mindre blod til hjernen, og man har derfor lettere ved at blive svimmel og besvime. I de fleste tilfælde kan man gøre noget ved det, og det er en god idé at kontakte egen læge.

Forskellige typer fald

Fald kan opdeles i 3 typer.

Snublefald og andre hændelige uheld: Alle kan snuble og falde. Ved gentagende fald er det dog en god idé at kontakte egen læge for at få undersøgt, om der er en bagvedliggende årsag.

Uforklarede fald med og uden svimmelhed: Hvis ikke faldet kan forklares af en ydre faktor, er der behov for en nærmere undersøgelse. Det er vigtigt at blive undersøgt, da der er mange indre faktorer, der kan behandles.

Fald med bevidsthedstab: Hvis man mister bevidstheden i faldet, skal man altid opsøge lægen.

Fald skyldes ofte et samspil af flere faktorer. De vigtigste risikofaktorer er nedsat balance, koordination, gangproblemer, brug af gangredskab samt tidligere fald. Angst for at falde kan også forværre situationen.

Gode leveråd

Motion er vigtigt for at holde kroppen i gang – alle former for motion er gavnlige. Med motion forbedrer man sin kondition, styrke, bevægelighed og balance, så man bedre bliver i stand til at klare hverdagens gøremål.

Man skal være fysisk aktiv mindst 30 minutter hver dag. Det er ikke nødvendigt, at melde sig ind i et motionscenter eller en sportsklub, for hverdagen er fuld af muligheder for fysisk aktivitet. Der er mulighed for at dele de 30 minutter op i flere dele af fx 2 gange 15 minutter eller 3 gange 10 minutter.

Motion sammen med andre kan også være med til at skabe nye bekendtskaber og større socialt netværk.

Der er mange muligheder for fysisk aktivitet i hverdagen:

- Gør øvelser, der styrker muskler og led og træner balancen.
- Tag trapperne i stedet for elevatoren eller stå af et par etager før og gå resten af vejen.
- Fordel hus- og havearbejde over flere dage i stedet for at opgive det.
- Udfør nogle af de huslige pligter, selvom du har praktisk hjælp.
- Gå en tur med fx din nabo, en bekendt, "gå tur med vennerne" eller tilmeld dig et af holdene på Aktivitetscentrene.
- Dans til musik

Kost og vægt har også stor betydning for kroppens ve og vel. Mange mennesker tror, at de er overvægtige uden at være det. Når man bliver ældre, skal man faktisk have lidt ekstra fedt på kroppen, fordi det beskytter mod knoglebrud ved fald.

Voksnes normalvægt ligger mellem BMI 18,5 og 24,9, men for ældre +65 anbefaler man en BMI på 24-29. BMI står for Body Mass Index og fortæller noget om forholdet mellem ens vægt og højde.

En BMI under 19 øger risikoen for hoftebrud med 117 %.

Hvis ens kost indeholder for lidt energi, er der større risiko for fald, og hvis man spiser for lidt og bliver tynd, så er der større

risiko for brud ved fald. Det er meget normalt, at appetitten falder med alderen, men derfor er det stadig vigtigt at få den rette mængde af proteiner, vitaminer og mineraler. Maden skal være nærende og varieret, og man skal huske at få 3 måltider om dagen.

Protein findes i mælk, kød, æg, bønner eller proteindrik. Indtag gerne protein efter træning, da det er der, det gør mest gavn fx som kakaomælk.

Af vitaminer er D-vitamin vigtig at huske, da det både styrker knogler og muskler. D-vitamin fås fra solen, i maden (fx fisk) eller som tilskud.

Kalk er et vigtigt mineral, da det styrker knoglerne. Kalk fås i mælkeprodukter eller som tilskud. Træning er også med til at styrke knoglerne.

Væske er meget vigtig for, at næringsstoffer kan blive transporteret rundt i kroppen, og affaldsstofferne kan udskilles. Væske er også vigtigt for at holde maven i orden, og for at evt. medicin kan blive opløst og optaget i kroppen.

Følelsen af tørst er kroppens signal om, at den mangler væske, men dette signal svækkes med alderen. Alligevel skal man drikke, for mangel på væske kan give svimmelhed, hovedpine, forvirring og hukommelsessvigt.

Drik derfor 1½ liter væske om dagen. Ved febersygdom skal det være endnu højere.

Stil en flaske med vand eller saft i køleskabet til at drikke af hele døgnet. Hvis man vil undgå at skulle på toilettet om natten, skal man ikke lade være med at drikke væske om aftenen, men hellere spare på vanddrivende drikkevarer såsom kaffe, the, øl mm.

Med alderen kan tåler man dårligere alkohol, derfor skal man være opmærksom på indtaget af det. Som ældre bliver man

hurtigere påvirket, balancen bliver dårligere, og risikoen for at falde øges.

Medicin kan nogle gange påvirke balancen, og hvis man tager flere slags medicin, stiger sandsynligheden for at falde.

Det er vigtigt at tage den medicin, som lægen har ordineret. Vi anbefaler en medicingennemgang hos din læge en gang årligt.

Husk også at fortælle lægen, hvis du tager kosttilskud.

Med alderen følger en langsommere udskillelse og en øget følsomhed for medikamenter. Det er vigtigt at få nok at drikke og indtage medicinen rigtigt i forhold til mad.

Søvnbehovet bliver mindre med alderen, og derfor er det vigtigt at nyde dagen og sove om natten.

- Gå i seng og stå op på faste tidspunkter hver dag.
- Undgå middagslur, hvis du har svært ved at sove om natten.
- Sørg for frisk luft og fysisk aktivitet hver dag, da det gør kroppen træt.
- Undgå sovemedicin, da det påvirker balancen.
- Undgå større måltider inden sengetid.
- Sørg for en temperatur på 17-21 grader i soveværelset.
- Hav nem adgang til lys, hvis du skal op om natten.
- Prøv at drikke et glas mælk, spise en banan eller læse lidt, hvis du vågner om natten og ikke kan finde ro igen.

Boligen skal være indrettet, så der ikke ligger løse tæpper, ledninger mm., og sørg for, at møblerne har en god højde at

rejse sig fra. Der skal være god og nemt tilgængelig belysning, både inde og ude.

Anskaf flere telefoner eller en mobiltelefon. Det er en god idé at have telefonen inden for rækkevidde fx i en snor om halsen.

Øvelsesprogram

①



②



③



Udgangsposition:

Stående med fødderne i hoftebreddes afstand.

Træning:

Løft hælene fra gulvet og træk ind mod midten. Sænk langsomt hælene igen.



Udgangsposition: Skridtstående med lille afstand mellem fødderne. Ryggen i neutralstilling

Træning: Spænd muskelkorsettet, flyt vægten frem over forreste fod og tilbage over bagerste fod.

Udgangsposition:

Stående med ryggen i neutralstilling

Træning:

Spænd muskelkorsettet.

Træd ud til siden, så vægten forflyttes ud over benet og tilbage igen til

udgangsposition. Gentag med det andet ben.



**Udgangsposition:**

Stå med samlede fødder. Eventuelt med armene over kors.

Træning: Se lige frem og hold balancen.

Bemærk: Du kan gøre øvelsen sværere ved at lukke øjnene.

**Udgangsposition:**

Stå med den ene fod i forlængelse af den anden. Hælen skal være lige bag ved den bagerste fods tær. Eventuelt med armene over kors.

Træning: se lige frem og hold balancen.

Bemærk: Du kan gøre øvelsen sværere ved at lukke øjnene.



Udgangsposition: Stå på et ben eventuelt med armene over kors.

Træning: Hold balancen.

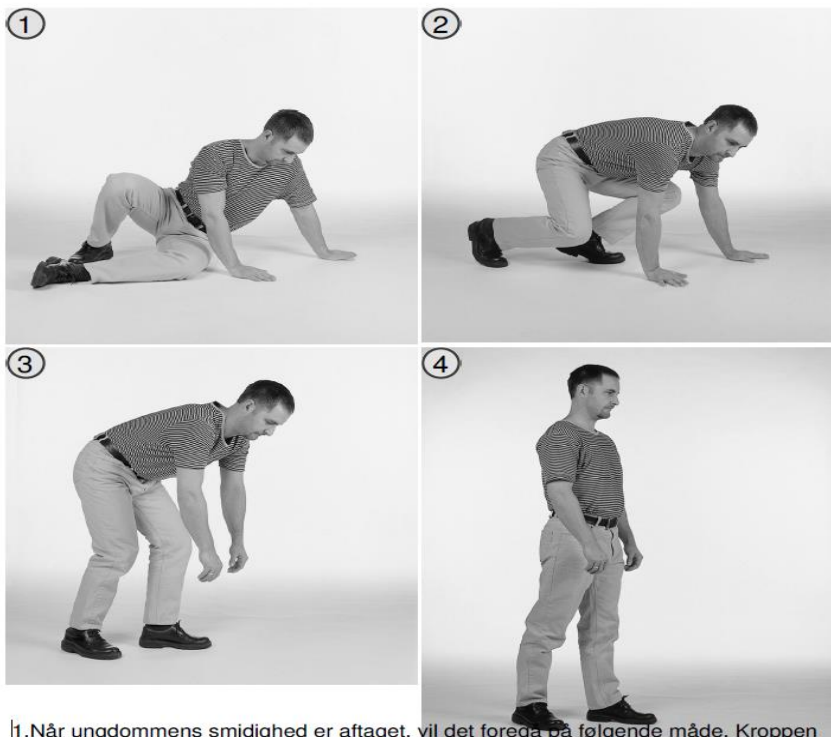
Bemærk: Du kan gøre øvelsen sværere ved at løfte armene op eller lukke øjnene.



Udgangsposition:

Stående bag en stol, hold fast i ryglænet.

Træning: Gå på stedet med lukkede øjne. Støt skiftevis med den ene og den anden hånd på ryglænet.



1. Når ungdommens smidighed er aftaget, vil det foregå på følgende måde. Kroppen vendes om på siden og til knæfirestående.
2. Det ene ben føres frem og støder fra til stående på begge ben.
3. På vej til opretstående stilling.
4. Opretstående stilling.

Kravl evt. hen til en stol, seng eller sofa for at bruge den som støtte.

Sådan rejser du dig fra gulvet

1. Sid op og vend dig om på siden og til stående på knæ og hænder.
2. Tag det ene ben frem og stød fra.
3. Rejs dig langsomt op.
4. Opretstående stilling.

Du kan også kravle hen til en stol, seng eller sofa for at bruge den som støtte

10 gode råd

- 1) Rør dig 30 minutter om dagen
- 2) Spis varieret
- 3) Sørg for at have en BMI mellem 24-29
- 4) Drik 1½ liter væske om dagen
- 5) Sørg for at have faste soverutiner
- 6) Gå i gode sko med hælkappe
- 7) Fjern de løse tæpper
- 8) Sørg for lettilgængeligt lys
- 9) Undgå briller med glidende overgang
- 10) Gennemgå din medicin 1 gang om året hos lægen

Du kan selv gøre meget for at undgå at falde:

- Vær aktiv med kroppen mindst en halv time om dagen
- Drik 1½ liter væske hver dag
- Gå i gode, flade sko med hælkappe
- Fjern de løse tæpper
- Lav balanceøvelser.

Se øvelserne her i folderen, og læs om hvordan kroppen holder balancen.

Afdeling for Pleje og Omsorg
Det Forebyggende Team
Postboks 200
Storegade 56
4780 Stege

Telefon 55 36 29 40
hverdage kl. 8. – 9.00
Send sikker mail, via
Vordingborg kommunes
hjemmeside. Vælg
forebyggende hjemmebesøg,
tryk på linket: "send os en
sikker mail", til højre på siden.