



Øvelser for å forebygge fall

– for deg som trenger hjelpemidler
når du går utendørs

1. Gå på stedet

Stå oppreist med siden med siden til en stol eller kjøkkenbenken.

- Gå på stedet.
- Når du blir trygg nok; sving med armene mens du går.

GÅ I 2 – 3 MINUTTER

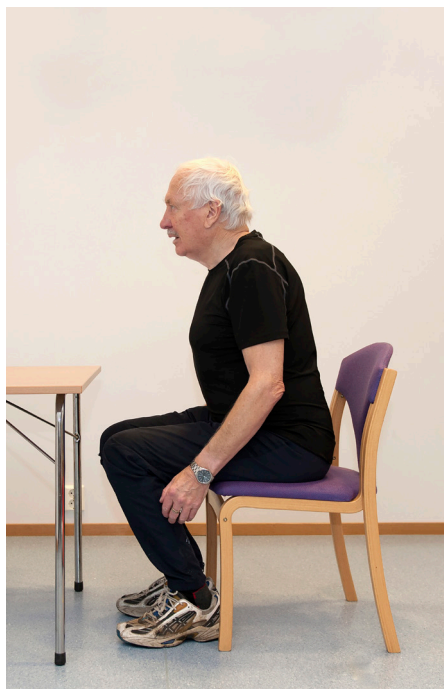


2. Reise/sette seg

Sitt oppreist ytterst på stolen med kjøkken-/spisebordet foran deg.

- Bøy overkroppen fram og reis deg raskt og kontrollert opp.
- Sett deg kontrollert og langsomt ned igjen.

GJENTA 10 GANGER



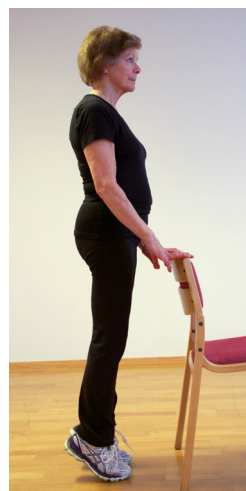
I dette heftet finner du **6 utvalgte øvelser**, som du anbefales å gjøre **minst tre ganger** i uka. Hver øvelse bør **gjentas 3 ganger**

3. Stå på tå

Stå oppreist med hoftebreddes avstand mellom føttene. Støtt deg til en stol eller kjøkkenbenken ved behov.

- Løft deg raskt og kontrollert opp på tå. Hold 1-2 sekund. Senk hælene langsomt og kontrollert ned.

GJENTA 10 GANGER



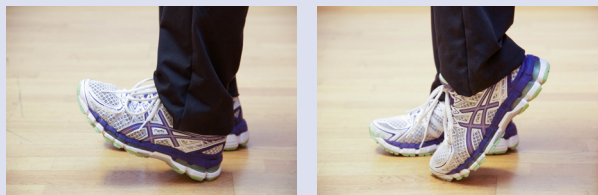
4. Sittende ankelbevegelse



Sitt på fremre del av en stol med rett rygg.

- Plasser den ene hælen i golvet, løft så kneet og plasser tå på samme punkt i golvet.

GJENTA 10 GANGER, BYTT BEN



5. Stå på ett ben

Stå oppreist med siden til en stol eller kjøkkenbenken. Begynn med støtte med én hånd, eventuelt fingertuppstøtte. Når balansen blir bedre, kan du slippe støtten.

- Stå på ett ben.

Hold posisjonen i 3 – 4 sekunder, og øk etter hvert opp til 10 sekunder.

BYTT BEN OG GJØR DET SAMME



6. Rotasjon av overkroppen

Sitt oppreist fram på stolen, med hoftebreddes avstand mellom føttene og med knær over ankler.

- Plasser høyre hånd på utsiden av venstre kne og vri overkroppen mot venstre til du kjenner det strekker i siden.

Hold mens du teller til 10, returner til utgangsstilling.

GJENTA 2 GANGER TIL HVER SIDE



Nasjonale anbefalinger om fysisk aktivitet for å forebygge fall for de over 65 år:

Muskelstyrke, balanse og koordinasjon er nøkkelfaktorer for å holde seg på beina og unngå å falle.

- Hvis du føler deg ustø anbefales det at du utfører balanseøvelser og styrketrening tre eller flere ganger i uken.
- Vi anbefaler at du unngår lange perioder med sitting, for eksempel ved at du reiser deg fra stolen minst en gang i halvtimen.