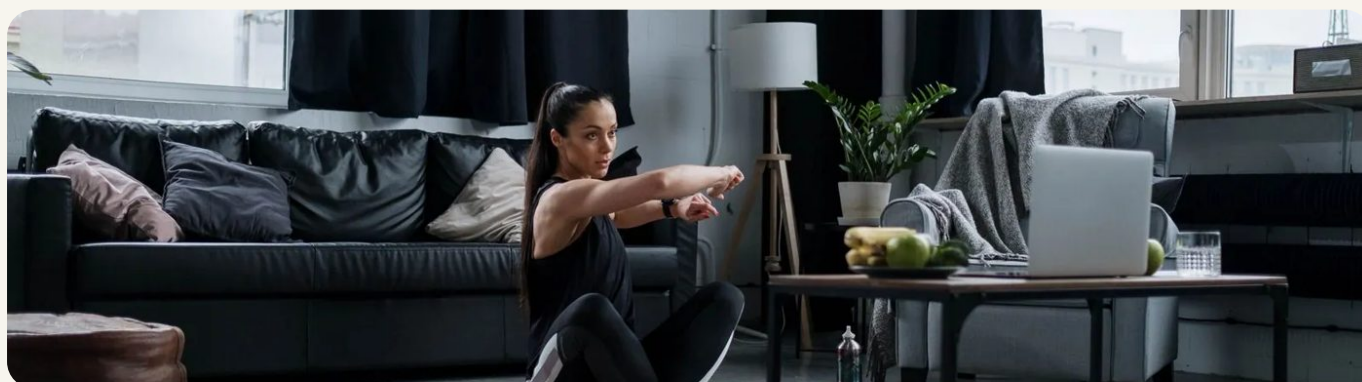


ØVELSER MED STABIL STØTTE

Balance & koordination.

Brug et fast køkkenbord eller en stabil stol uden hjul. Ryd gulvet, brug sikkert fodtøj, og hold støtten gennem hele øvelsen, hvis du har brug for den.



To øvelser til at begynde med

1 Flyt vægten lidt

5 gange til hver side

Stå i hoftebredde med begge hænder på støtten. Flyt vægten lidt mod højre og derefter mod venstre. Begge fødder bliver på gulvet.

Lettere: Sid ned, og pres skiftevis hver fod let mod gulvet.

2 Små skridt til siden

3 skridt hver vej

Stå langs en fast støtte. Tag et lille skridt til siden, og før den anden fod efter. Gå tilbage samme vej. Kryds ikke fødderne.

Lettere: Før én fod lidt ud til siden og tilbage med støtte.

Godt at vide: Bevæg dig langsomt med åbne øjne. Stop ved smerter, svimmelhed eller usikkerhed. Ved gentagne fald eller nye balanceproblemer: få individuel vejledning før stående øvelser.

Små skift. God støtte.

Prøv de næste to øvelser, eller gentag en fra første side.

3 Løft hælene

5-8 gentagelser

Hold fast i støtten. Løft begge hæle en lille smule, og sænk dem langsomt igen. Tæerne bliver på gulvet.

Lettere: Sid med fødderne på gulvet, og løft hælene dér.

4 Skift hånd og knæ

5 gange på hver side

Sid med fødderne på gulvet. Løft venstre fod lidt, og berør venstre knæ med højre hånd. Sæt foden ned, og skift side.

Lettere: Lad fødderne blive på gulvet, og berør knæene skiftevis.

Min lille aftale for ugen

Vælg en øvelse, du kan udføre med sikker støtte. Begynd med det foreslåede antal eller færre gentagelser. Aftal selv et tidspunkt, der passer ind i din dag.

Min øvelse:

Jeg gør det efter/før:

Jeg prøvede min aftale:

☐ M ☐ T ☐ O ☐ T ☐ F ☐ L ☐ S

Tider og antal er startforslag. Vælg mindre, hvis det passer bedre. Generelle øvelser med støtte. For børn bør valg og udførelse tilpasses sammen med en voksen eller fagperson. Guiden erstatter ikke individuel vejledning.

Kildegrundlag og foto

NHS: balanceøvelser (åbn kilde)

Mersey Care: balance med støtte (åbn kilde)

NHS: siddende øvelser (åbn kilde)

Foto: Ron Lach / Pexels (åbn kilde)

Læs om forløb og få personlig vejledning (åbn kilde)