



- Af idrætslærer og faglig redaktør Vibeke Pilmark, Danske Fysioterapeuter.

Kan du STÅ PÅ ET BEN

I gennemsnit kan mennesker holde balancen på et ben i 33,4 sekunder.
Hvad kan du?

Hver fjerde voksne over 65 år falder og fald fører ofte til brud og indlæggelser. Det kan være mange grunde til, at mennesker lider af dårlig balance. Det kan for eksempel skyldes svimmelhed på grund af sygdom eller forkert medicin, svækket syn og hørelse, manglende følelse i fødderne mv. Men dårlig balance kan også skyldes dårlig fysisk form og manglende vedligeholdelse af styrke i benene og nedsat reaktionsevne.

En god balance er vigtig og har betydning for, hvordan og hvor meget vi bevæger os. En dårlig balance viser sig ikke kun, når vi går, men for eksempel også når vi skal lægge kræfter i armene. Flere ældre end yngre mennesker falder og mennesker med et lavt fysisk aktivitetsniveau på grund af kroniske lidelser i led og knogle er i større risiko for at falde end andre. Det er derfor en god ide hele livet igennem og også når man er ramt af kronisk sygdom, at sørge for at vedligeholde og forbedre balancen.

I november 2016 gik hjemmesiden *oneleg.physio* i luften. En gruppe irske fysioterapeuter fik den ide at opfordre alle, der havde lyst til det, til at teste sin egen balance. Det fremgår af hjemmesiden, at de fleste kan holde balancen på et ben i 33,4 sekunder. For at forbedre balancen kan man begynde at træne. På *oneleg.physio* er der 12 forskellige et-bensbalanceøvelser med stigende sværhedsgrad.

Fald ikke under træningen

Pas på uden at passe på. Det er det noget ulogiske råd, når du skal træne balancen med knogleskørhed. Balancen bliver kun bedre, hvis den bliver udfordret – men udfordringen skal ikke være så stor, at du falder under træningen.


Mit råd er at træne et sted, hvor du ubesværet kan gribe fat i et bord eller støtte dig til væg eller rækværk. Har du en meget usikker balance, kan du stå i et hjørne i stuen, så du har to vægge, du evt. kan støtte dig til. Begynd

med den lette øvelse, hvor du står på bare tæer på et ben med krydsede arme foran brystkassen. Husk at prøve på både højre og venstre ben.

Er denne øvelse for svær, kan du støtte let med en finger, hånd på væg eller bord og se om du kan give slip nogle sekunder. Træn hver dag og øv dig langsomt på at stå uden støtte. Når du føler dig helt sikker, kan du gå videre til næste øvelse. På hjemmesiden foreslår de, at man spiller bold. Men du kan også træne andre aktiviteter: skrælle kartofler på et ben, børste tænder eller tale i telefon.

Gør det sværere og sværere

Følg forslag til sværere øvelser på hjemmesiden og lav gerne dine egne variationer. Brug 5-10 minutter hver dag på at træne balancen. Du kan altid kombinere træningen med almindelige daglige gøremål. Når det først er blevet en rutine at børste tænder på et ben, vil du slet ikke lægge mærke til, at du træner.



Se eksempler
på øvelser på
oneleg.physio

I 33 SEKUNDER?

Med en bedre stående balance er du parat til at udfordre dig selv, når du er ude at gå. Husk også her, at du ikke skal falde, når du træner, men udfordre dig selv. Brug gerne hjælpemiddel, hvis du er usikker. Prøv for eksempel at gå, mens du tæller baglæns fra hundrede uden at sætte ganghastigheden ned. Drej hovedet fra side til side mens du går, eller gå i skoven og brug naturen til at udfordre din balance.

Balancetræningen udenfor skal selvfølgelig tilpasses vejret. Træningen må flyttes indenfor, hvis det har sneet eller er isglat på for-

tovene. Brug for eksempel vinteren til at blive stærkere i benene. Den lokale fysioterapeut kan vise dig øvelser. Træner du i forvejen i fitnesscenteret eller går til gymnastik, kan du gøre ekstra meget ud af at træne benene.

Og sidst men ikke mindst: husk reflekser på tøjet, og at du kan købe snekæder til dine sko i vel-assorterede sportsforretninger og hos Gigtforeningen.

*God fornøjelse
med træningen!*