

AF: ANDREA SEHESTED THOMSEN
 FOTO: ANDREA SEHESTED THOMSEN
 MODEL: JANE LUNDBÆK

Træn din balance - hele livet

↓
 Få flere gode råd hos
 Osteoporoseforeningens
 fysioterapeut

Når du binder sko, står på tæer for at nå noget på øverste hylde eller går en tur i skoven, bruger du balancen. En god balance giver dig frihed til at bevæge dig, som du har lyst til. Og skulle du pludselig komme på glatis, kan en god balance sørge for, at du bliver på benene. Fysioterapeut Jane Lundbæk giver her tips og tricks til en bedre balance.

Hvad er balancen?

Tænk på din balance som et symfoniorkester. For at spille en perfekt melodi, skal dirigent og orkester samarbejde og koordinere tanke og bevægelse fejlfrit. Det samme er gældende for balancen. Som en dirigent skal hjernen koordinere og planlægge alle bevægelser, og kroppen skal udføre dem til perfektion – præcis ligesom orkesteret. I et symfoniorkester skal mange instrumenter samarbejde om den perfekte melodi. Balancen fungerer på samme måde. Synssans, følesans, labyrintsans, stillings- og ledsans, reaktionsevne, muskelstyrke og fødder skal spille sammen for at opnå balance. Ifølge Jane Lundbæk er en god balancetræning en sammensætning af øvelser, der både træner sanser, muskler og fødder.

Leg med sanserne

Hjernens samarbejde med sanserne er afgørende for en god balance.

Labyrintsansen i det indre øre fortæller hjernen om hovedets placering, og synssansen orienterer dig i fysiske rum. Vores hjerne har mest tiltro til synssansen, og derfor er det svært at holde balancen med lukkede øjne. For når du ikke kan se noget, arbejder din hjerne ekstra hårdt på at orientere sig og koordinere dine bevægelser, hvilket træner de øvrige sanser.

Styrk ben og baller

Muskler har en stabiliserende effekt på kroppen, og mangel på muskelstyrke udgør en stor faldrisiko. Med alderen mister du muskelmasse, også selvom du er aktiv. Det forringer balancen og gør det sværere at afværge et fald.

Derfor er det vigtigt at belaste muskler i ben og baller, så din krop vedligeholder sin stabilitet og evne til at afværge. Hvis du styrketræner med maskiner, får du ikke balancetræning

med. Prøv i stedet for at squatte og stå lidt på ét ben efter hver gentagelse. Det træner både styrke, koordinering og balance.

Træn dine fødder

En god balance starter i fødderne. Med alderen forringes føddernes følesans, og det kan bidrage til dårligere balance. Heldigvis kan du nemt styrke dine fødder og deres følesans, fx mens du ser tv. I sofaen kan du træne føddernes fleksibilitet ved at bevæge dem i forskellige retninger. Og skal du hente en snack eller på toilet, kan du gå på tæer ud og på hæle tilbage til sofaen. Du kan også overveje at gå i bare tæer eller sokker oftere, da det stimulerer følesansen mere, end hvis du har sko på, eller du kan "abetræne" og samle småting op med fødderne. ●



••

”Balancetræning betyder ikke, at man altid skal stå på ét ben. Træn på et niveau, hvor du bliver tilpas udfordret, variér din træning og bliv ved med at gøre det, der er svært.”

Jane Lundbæk, fysioterapeut



1

MED LUKKEDE ØJNE

- Stå med lukkede øjne tæt på en væg, gerne i et hjørne.
- Prøv at stå på ét ben, dreje rundt eller gå en lille tur ligeud.
- Eksperimentér og find et niveau, der udfordrer dig.



2

BEN, BALLER OG BALANCE

- Stil dig med samlede ben og tag et skridt ud til siden.
- Bøj i det ben, der tog et skridt ud. Sæt af og kom hurtigt tilbage i startpositionen.
- Gør øvelsen sværere ved at tage større skridt ud i mange retninger.



3

PÅ ÉT BEN

- Saml en ting op fra gulvet på ét ben.
- Gentag med modsatte ben.
- Du kan udfordre dig selv ved at løfte bagerste ben som vist på billedet.

Riv ud og gem
4 ØVELSER

hør mere

Jane Lundbæk holder foredrag i Kolding d. 28. maj. Alle er velkomne



4

STÆRKE FØDDER

- Gå eller stå på tæer for at styrke foden og din balance.
- Prøv at gå ligeud, sidelæns eller baglæns.
- Bagefter kan du forkæle dine fødder med en massage, der stimulerer følesansen.



Se film med øvelserne her:

www.osteoporose.dk/hverdagens-traening-og-motion/

