



# 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**

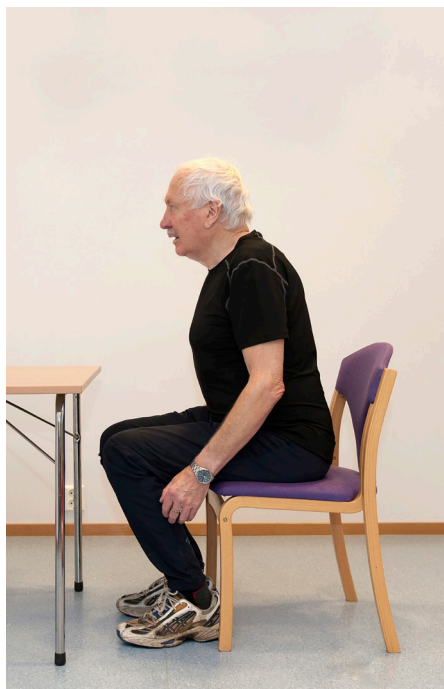


## 2. Reise/sette seg

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**



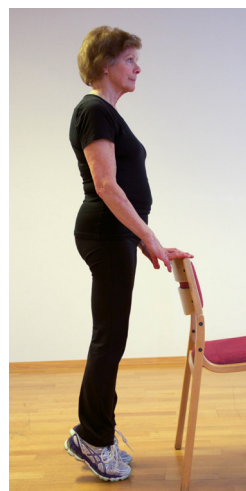
I dette heftet finner du **6 utvalgte øvelser**, som du anbefales å gjøre **minst tre ganger** i uka. Hver øvelse bør **gjentas 3 ganger**

### 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**



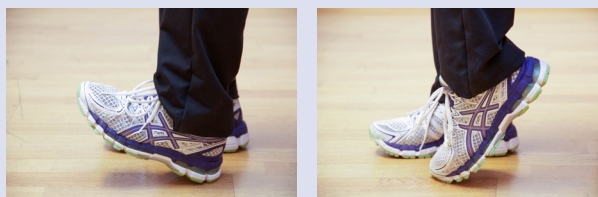
### 4. Sittende ankelbevegelse



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.