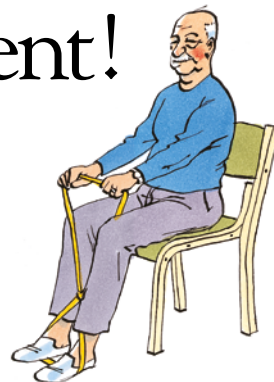




STYRK KROPPEN OG LET HVERDAGEN

– det er aldrig for sent!



Udgivet af ÆldreForum, Juni 2002

3. lettere revideret oplag 2016

Øvelser: Fysioterapeut Vibeke Pilmark og Lektor Lis Puggaard

Tekst: Sundhedskonsulent Hanne Backe, Fysioterapeut Vibeke Pilmark,
Lektor Lis Puggaard og ÆldreForums sekretariat

Illustrationer: Henning Christensen

Foto: Niels Nyholm

Grafisk design: DanChristensenDesign

Tryk: trykteam svendborg as

Instruktionshæfte og video er finansieret af Augustinus Fonden

Trykt ISBN: 978-87-90651-26-8

Elektronisk ISBN: 978-87-90651-29-9

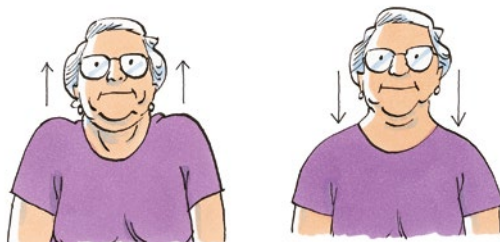


Islands Brygge 67
2300 København S

E-mail: aef@aeldreforum.dk
Internet: www.aeldreforum.dk

STYRK KROPPEN OG LET HVERDAGEN

– det er aldrig for sent!



Indhold

- 3 God fysisk form gør hverdagen lettere
- 5 Før du går i gang
- 8 Øvelser
 - 8 Bevægelighed
 - 19 Balance
 - 28 Muskler
 - 35 Kondition
- 41 Afslutning på øvelserne
- 42 Gode råd i løs vægt
 - 42 Gang
 - 42 Holdning
 - 43 Ryg
 - 44 Bækkenbund
 - 46 Kunsten at holde balancen og undgå fald

God fysisk form gør dagligdagen lettere

Mange mærker, at kroppen fungerer dårligere med alderen, og at en række af dagligdagens opgaver er mere besværlige eller ligefrem uoverkommelige. For nogle er det vanskeligt at gå på trapper, andre har svært ved at bære indkøbsposer hjem, og atter andre har problemer med at snøre sko, med at samle ting op fra gulvet, eller med noget helt andet.

Forklaringen er ikke, at den slags følger med alderen. Nej, forklaringen er ofte, at kroppen ikke bruges rigtigt, med det resultat at musklerne bliver svage, ledene stive og balancen og konditionen dårligere.

For at klare hverdagens enkle gøremål har man brug for muskelstyrke, bevægelighed i ledene, balanceevne, kondition og reaktionsevne. For eksempel kræver det både muskelstyrke i benene og en god balance at rejse sig fra en stol. At tage tøj på og at rede håret kræver blandt andet kondition og smidige led. Og det kræver god reaktionsevne at færdes i trafikken, og at afværge et fald hvis man snubler. Derfor er det vigtigt at vedligeholde alle kroppens funktioner ved at træne alsidigt.

God fysisk form kan forebygge sygdom og give uafhængighed og overskud

Fysisk aktivitet forebygger en række af de sygdomme, der hyppigt optræder hos ældre, herunder sukkersyge, forhøjet blodtryk, blodpropper og knogleskørhed. Fysisk aktivitet mindsker også tilbøjelighed til hævede ben og fremskynder helingen af skinnebenssår.

Desuden bedrer fysisk aktivitet søvnen, øger appetitten og giver lyst og energi til mere end de helt nødvendige daglige opgaver, for eksempel til at gå en tur eller at besøge venner, børn eller børnebørn.

Regelmæssig træning giver positive resultater, uanset om man er fyldt 70, 80 eller 90 år. Også selv om man ikke har været fysisk aktiv før. Derfor er det aldrig for sent at gå i gang. Og jo mere man træner, jo bedre resultat – men husk, at lidt træning er bedre end ingen træning.

Hvis øvelserne på videoen og i dette instruktionshæfte udføres regelmæssigt, kan dagligdagen blive mere overkommelig og indholdsrig. Samtidig bliver du mindre afhængig af andres hjælp og dermed et friere menneske.

Før du går i gang

Øvelsesprogrammet

Øvelserne vises på video og gennemgås desuden i dette instruktionshæfte.

Øvelsesprogrammet henvender sig først og fremmest til ældre, der ikke i forvejen dyrker motion, og som har lyst til at prøve at træne hjemme.

De fire personer, som udfører øvelserne på videoen, er næsten alle begyndt at dyrke gymnastik regelmæssigt, da de var 70 år.

De fire øvelsesafsnit indledes med eksempler på hverdagsopgaver, der bliver lettere med en god bevægelighed, balance, muskelstyrke og kondition.

De fleste øvelser kan udføres både siddende og stående. Man kan eventuelt begynde at udføre øvelserne siddende, og efterhånden træne sig op til at udføre dem stående. Hvis øvelserne efter en tid bliver for lette, kan de gentages flere gange.

Hvis du ikke tidligere har dyrket denne form for motion, skal øvelsesprogrammet måske prøves igennem nogle gange, for at du kan lære øvelserne.

Hvis du modtager hjemmehjælp, kan det eventuelt være en god ide at få hjælp af hjemmehjælperen til at indøve øvelserne.

Hjertebanken og forpustethed er ikke skadelig

Det er hverken skadeligt at blive forpustet eller at få hjertebanken, mens øvelserne udføres. Tværtimod er det tegn på, at træningen virker, det vil sige at musklerne styrkes, og at konditionen øges. Du må dog ikke blive mere forpustet, end at du stadig kan føre en samtale.

Rekvisitter

Til træningsprogrammet skal du bruge to træningselastikker samt et helt almindeligt viskestykke. Træningselastikkerne skal bindes sammen som vist på tegningen herunder, så de er klar til brug. Træningselastikker kan købes i de fleste sportsforretninger. De findes i flere bredder og længder. Jo bredere elastikkerne er, jo strammere er de at arbejde med. Elastikker der er 1,5 centimeter brede vil passe mange.



Hvis øvelserne udføres siddende, skal der også bruges en stabil stol uden arm-læn og et stabilt bord, som kan tåle, at du støtter dig til det. Under balancøvelserne kan du også bruge en væg som støtte.

Det er vigtigt at drikke væske under og efter fysisk aktivitet. Hav derfor et stort glas vand i nærheden.

Særlige øvelser

I afsnittet 'Gode råd i løs vægt' (side 42-48) omtales bækkenbundsøvelser, der forbedrer evnen til at kontrollere vandladningen. Der er desuden råd om, hvordan du kan passe på din ryg og forbedre din holdning, hvordan du kan nedsætte risikoen for at falde, og hvordan din gang kan trænes og vedligeholdes, så du lettere kan komme omkring.



Bevægelighed

Øvelserne i dette afsnit hjælper til at holde muskler og led smidige, og forbedrer dermed bevægeligheden i kroppen.

De fleste bliver stivere i kroppen med alderen, men muskler og led bliver også stive, hvis de ikke bliver brugt. Det kan eksempelvis gøre det svært at frisere sig i nakken, at nå kopperne på øverste hylde, at tage strømper på og at samle tabt ting op fra gulvet eller at dreje hovedet i trafikken. Hvis man dagligt holder muskler og led smidige, kan en stor del af bevægeligheden

i kroppen bevares eller forbedres. En smidig krop giver først og fremmest velvære, men gør det også nemmere at klare mange af hverdagens gøremål.





Rekvisitter

Til øvelserne skal du bruge et viksestykke, en stol uden armlæn, eventuelt en væg til at støtte dig til, og et glas vand.

I øvelsen 'Stræk – lårets bagside' kan benet lægges på en stor pude, en lav skammel, en vippeskammel eller lignende, hvis det kniber med at strække benet helt. Kommunens hjælpemiddelcentral kan oplyse hvor vippeskamlen, som vises på videoen, kan bestilles, og hvad den koster.

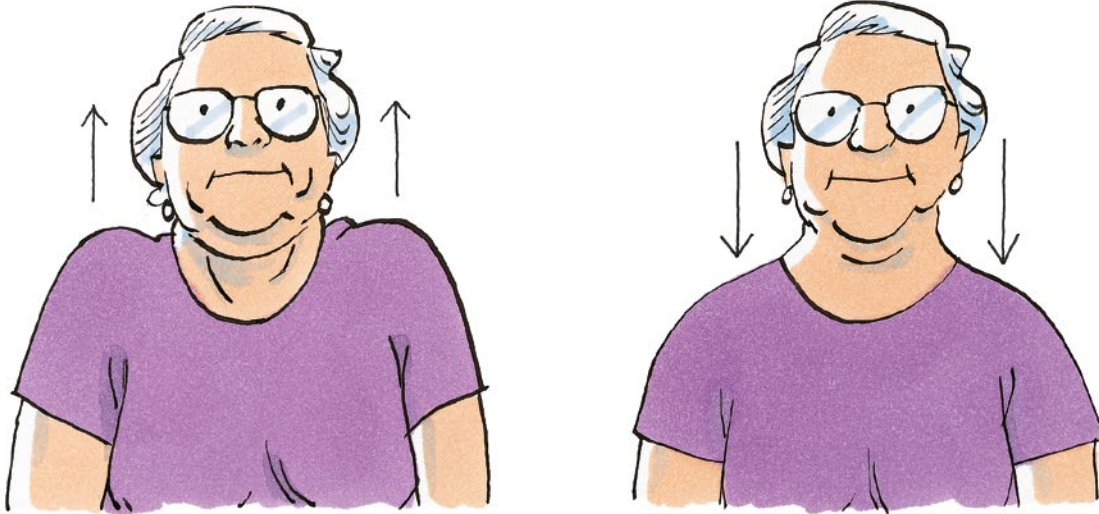
Øvelsesstilling

De fleste øvelser kan både udføres siddende og stående.

- ◆ **Siddende:**
Sid midt på stolen
- ◆ **Stående:**
Stå med en lille afstand mellem fødderne
- ◆ **Alle:**
Hold kroppen rank under alle øvelser



Skulderløft



Siddende og stående: Løft og sænk skuldrene 12 gange. Knyt hænderne, når skuldrene løftes, og stræk fingrene, når skuldrene sænkes.

Krum og svaj i ryggen



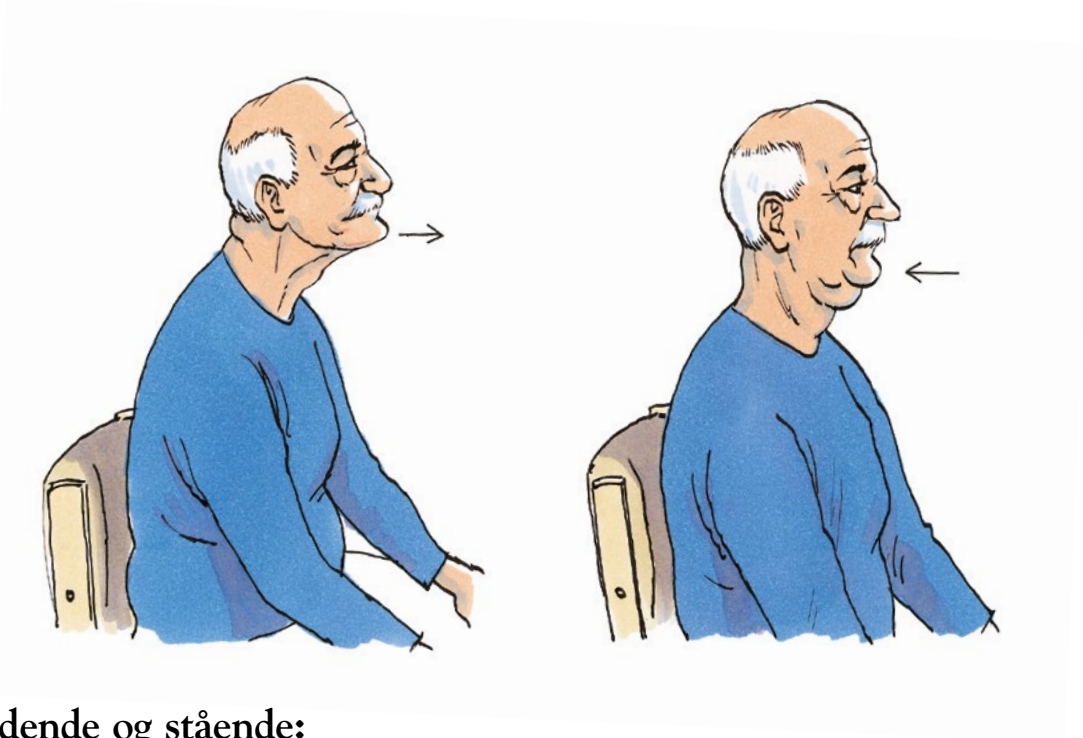
Siddende: Fald sammen i ryggen og placer hænderne på knæene.



Ret langsomt op, placer hænderne på stolesædet bag dig, og svaj så meget som muligt i ryggen. Gentag øvelsen i alt 4 gange.

Stående: Bøj i knæene, krum ryggen og placer hænderne på lår eller knæ. Ret derefter langsomt op, placer hænderne i lænden og svaj så meget som muligt i ryggen. Gentag øvelsen 4 gange.

Nakkeøvelse



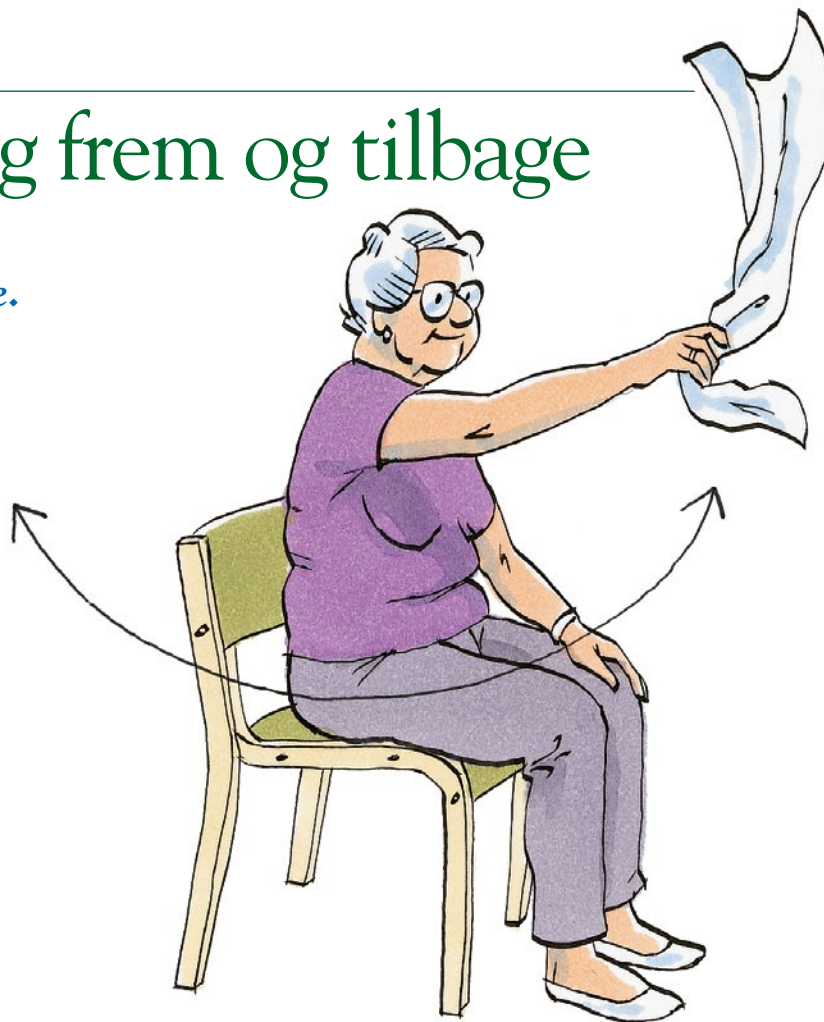
Siddende og stående:

Sænk skuldrene. Siddende kan evt. tage fat om stolesædet.

Skub først hagen frem. Træk den derefter tilbage, så der kommer dobbelthage, og gør samtidig nakken lang. Gentag øvelsen 6 gange.

Armsving frem og tilbage

*Hold en kort pause.
Drik lidt vand og
tag viskestykket.*

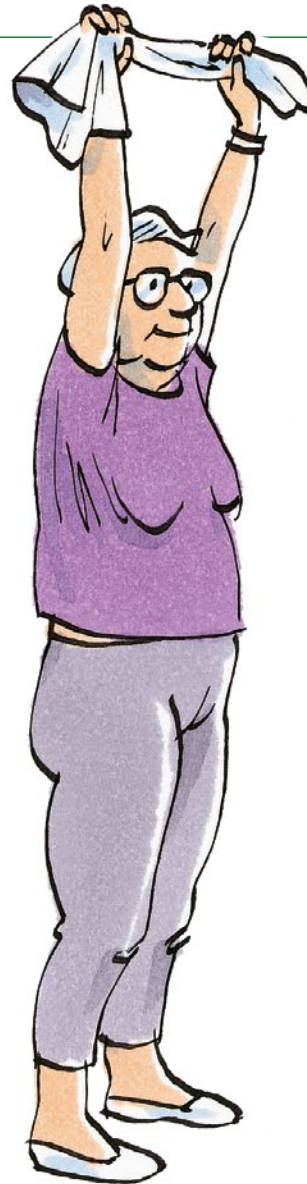


Siddende og stående: Tag viskestykket i den ene hånd og sving det frem og tilbage, i alt 8 gange. Gentag øvelsen med viskestykket i den anden hånd.

Stående skal bøje lidt i knæene, så kroppen følger med i bevægelsen.

Skuldertræk

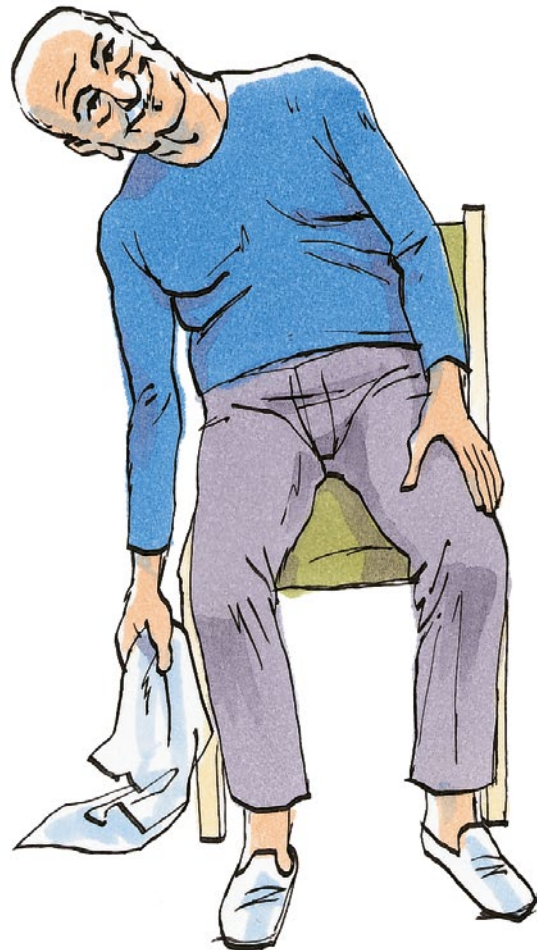
Siddende og stående: Tag fat om viskestykket med begge hænder. Stræk armene op over hovedet – ret op i ryggen og træk armene så langt bagud som muligt med 3-4 små træk. Sænk armene. Gentag hele øvelsen 4 gange.



Sidebøjning

Siddende og stående: Lad den ene hånd med viskestykket glide ned mod gulvet og bøj ryggen til siden. Vip 4 gange. Ret op og gentag til modsatte side. Gentag hele øvelsen 2 gange.

Stående skal bøje let i knæene under hele øvelsen.



Kropsvridning



Siddende og stående: Tag fat om viskestykket med begge hænder. Træk armene mod den ene side og vrid i ryggen. Kig efter hænderne og træk 3 gange bagud. Gentag øvelsen til den modsatte side. Hele øvelsen gentages 4 gange.

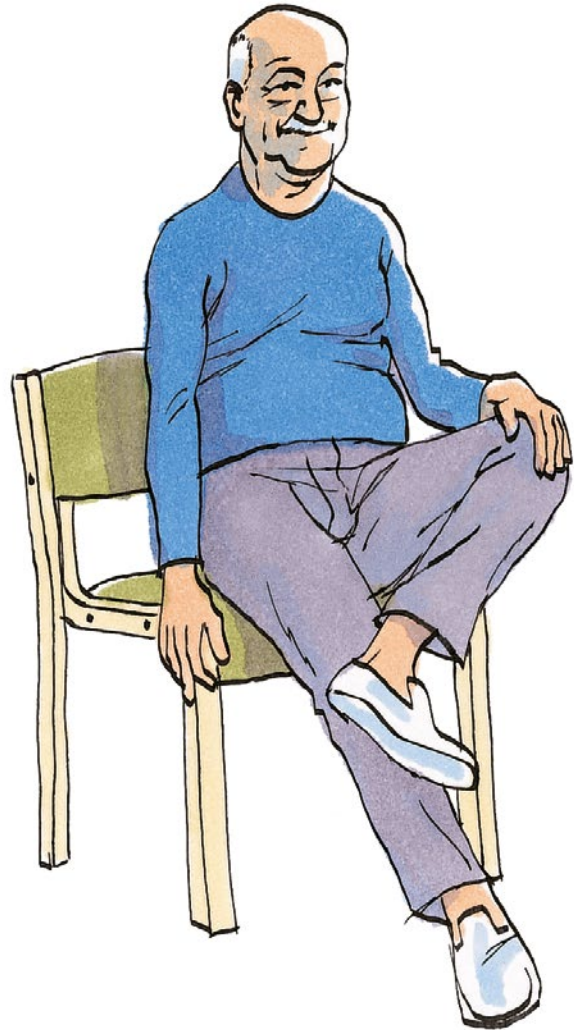
Stræk – lårets bagside



Alle sidder: Sæt den ene hæl i gulvet foran dig, og hold så vidt muligt knæet strakt. Hvis det kniber med at strække knæet, kan benet lægges på en lav skammel eller en stor pude. Læn dig fremover og hold ryggen rank. Mærk trækket på bagsiden af låret. Gentag øvelsen med det andet ben.

Stræk – lårets inderside

Alle sidder: Læg den ene fod på det modsatte ben – så højt oppe på låret som muligt – og lad knæet falde ud til siden. Pres let med hånden på knæet og mærk strækket på indersiden af låret. Gentag øvelsen med det andet ben.
Ryst benene let.



Balance

Mange af hverdagens bevægelser kræver en god balanceevne. Sygdom og inaktivitet medfører, at mange ældre får svært ved at holde balancen, og dermed får svæ-
rere ved for eksempel at rejse og sætte sig, at gå på trapper, at cykle eller stige ud af en bus, at tage tøj på, at række ud efter noget eller bare at snøre skoene.

Øvelserne i dette afsnit hjælper til at genopbygge og vedligeholde balanceevnen, og de kan med fordel gentages hver dag.

Evnen til at holde balancen afhænger også af styrken i benene. Jo stærkere benmusklerne er, jo lettere holder du balancen.

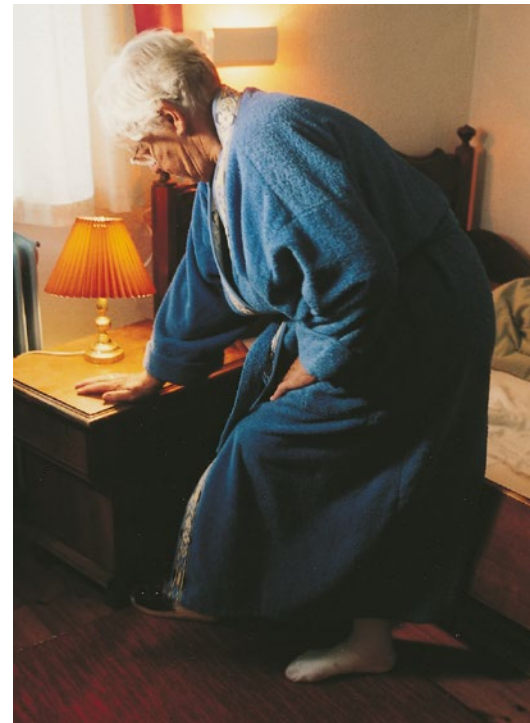


Rekvisitter

Til øvelserne skal bruges en stol uden armlæn, eventuelt en væg eller et bord til at støtte sig til, og et glas vand.

Øvelsesstilling

De fleste øvelser kan udføres både siddende og stående.



Læg vægten frem – og tilbage



Siddende: Sid fremme på stolen med den ene fod placeret foran den anden – som ved gang. Hold lidt afstand mellem fødderne og læg vægten frem på det forreste ben ved at læne dig fremover – så du letter 1 centimeter fra stolen. Læn dig tilbage til udgangsstillingen. Støt eventuelt med hænderne

på knæene. Gentag øvelsen 4 gange med hvert ben.

Stående: Stå med den ene fod foran den anden og med lidt afstand mellem fødderne – som ved gang. Læg vægten skiftevis på den forreste og den bagerste fod. Øvelsen gentages 4 gange med hvert ben.

Læg vægten til siden



Siddende: Flyt vægten ved at læne dig fra side til side – 6 gange til hver side. Kom helt ud til siderne – så du skiftevis letter lidt fra stolesædet i hver side.



Stående: Placer fødderne ved siden af hinanden og med afstand mellem dem. Læg vægten skiftevis på det ene og det andet ben. Bøj let i knæet på det ben, som vægten lægges på. Øvelsen gentages 6 gange til hver side.

Op på tå



Siddende: Sid fremme på stolen. Hæv begge fødder til tåstilling og sænk igen. Gentag øvelsen 8 gange og ryst benene.



Stående: Kom op på tå og ned igen. Støt gerne til en stabil stol eller til en væg. Gentag øvelsen 8 gange og ryst benene.

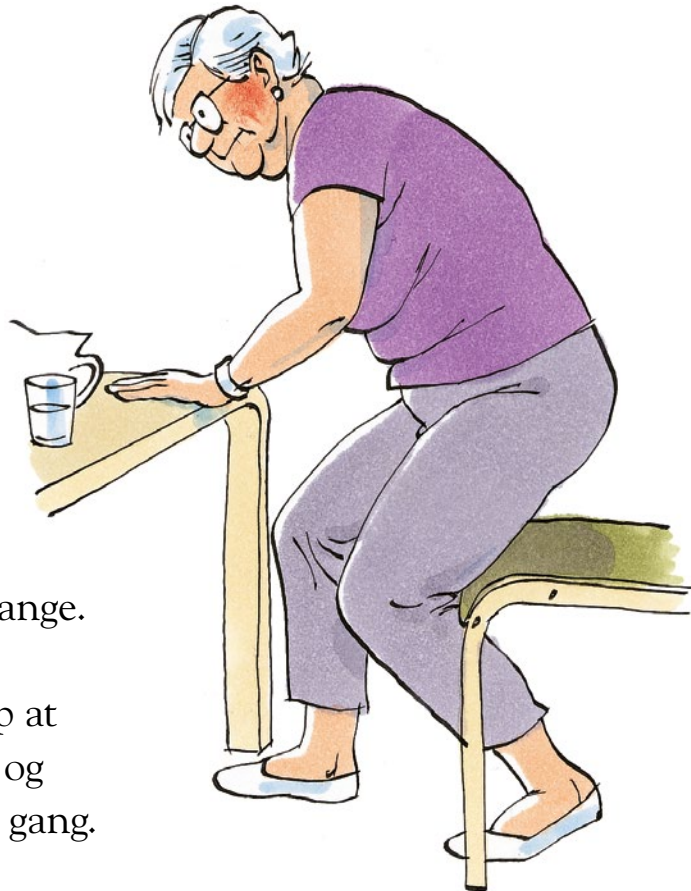
Stem op i armene



Alle sidder: Sid fremme på stolen og hold med hænderne om sædet. Stem dig op i armene og forsøg at lette fra stolen. Sænk igen. Gentag øvelsen 4 gange. Ryst arme og ben.

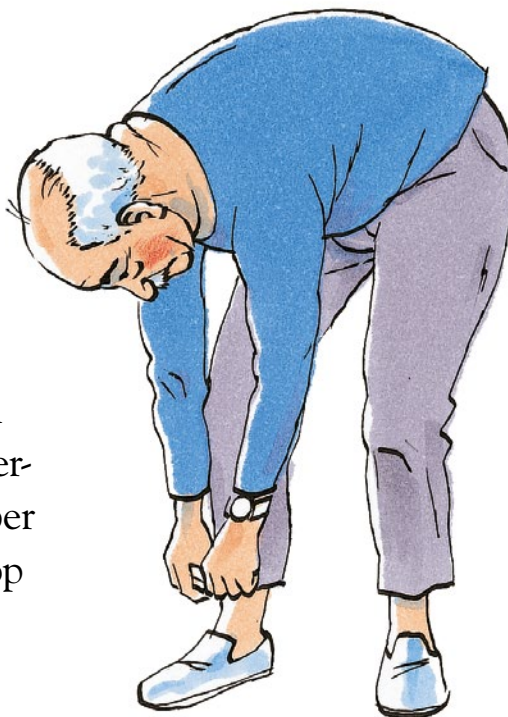
Op at stå

Alle sidder: Placer den ene fod foran den anden, og med lidt afstand mellem fødderne – som ved gang. Læg vægten fremefter – prøv at komme op at stå 8 gange. Støt eventuelt til et bord. Er det svært at komme helt op at stå, prøv da at lette fra stolen og hold stillingen et øjeblik hver gang. Gentag øvelsen 8 gange.



Nå fødderne

Siddende og stående: Bøj fremefter og forsøg at nå den ene fod med begge hænder – som når du snører sko. Læg eventuelt hænderne på skinnebenet, hvis det kniber med at nå foden. Ret langsomt op og prøv at nå den anden fod. Gentag øvelsen 2 gange til hver side.



Høje knæløft



Siddende og stående: Løft det ene knæ højt og læg den modsatte hånd på knæet. Sænk benet – og løft det andet ben højt og kryds hånden over på knæet. Gentag hele øvelsen 4 gange.

Muskler

Musklerne bruges, hver gang man bevæger sig. Når du løfter eller flytter noget tungt, kræver det stor muskelstyrke i et øjeblik. Det kan eksempelvis være en lænestol, der skal flyttes, eller en tung bærepose, der skal løftes. Der er også brug for muskelstyrke, når man løfter en pose kartofler eller en stor flaske sodavand, og når man rejser sig op fra en stol eller står op i længere tid og for eksempel gør morgentoi-lette.

Hvis man derimod fejer, støvsuger eller vasker op, skal den

samme bevægelse udføres mange gange, og det kræver, at musklerne er udholdende. Muskeludholdenhed er også nødvendig for at tage tøj af eller på uden at holde pause undervejs, eller for at hente en kop kaffe ude i køkkenet.

Det er derfor vigtigt at træne musklerne på forskellige måder.



Elastikker

- ◆ De 2 elastikker skal bruges til at træne arm- og lårmuskler. Elastikkerne skal bindes sammen, så de er klar til brug. Se tegningen side 6.
- ◆ Når man arbejder med elastikker i hænderne, er det **vigtigt at holde håndledet strakt – nærmest stift** – hele tiden. Hvis elastikken skærer i hænderne, kan du lægge et viskestykke der, hvor du holder.
- ◆ Elastikkerne skal trækkes så langt ud som muligt hver gang, og føres langsomt tilbage igen – men pas på det ikke går for hurtigt, så elastikken 'svirper'.

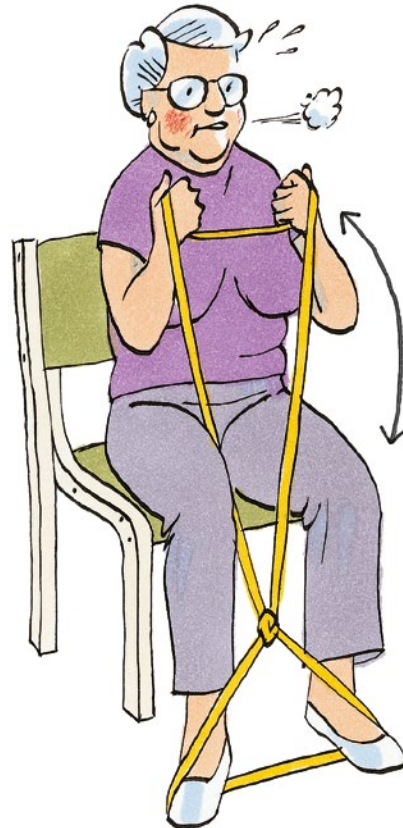


Øvelsesstilling

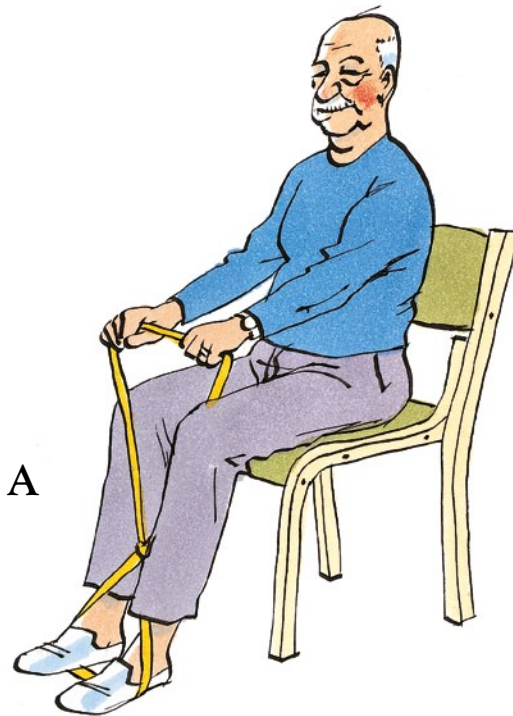
- ◆ De muskler, der bruges til øvelsen, skal være spændt hele tiden
- ◆ Muskeløvelserne kan kun udføres siddende – sid så langt fremme på stolen som muligt
- ◆ Ret dig op – ret ryggen
- ◆ Spænd musklerne i mave, arme og ben

Armbøjning

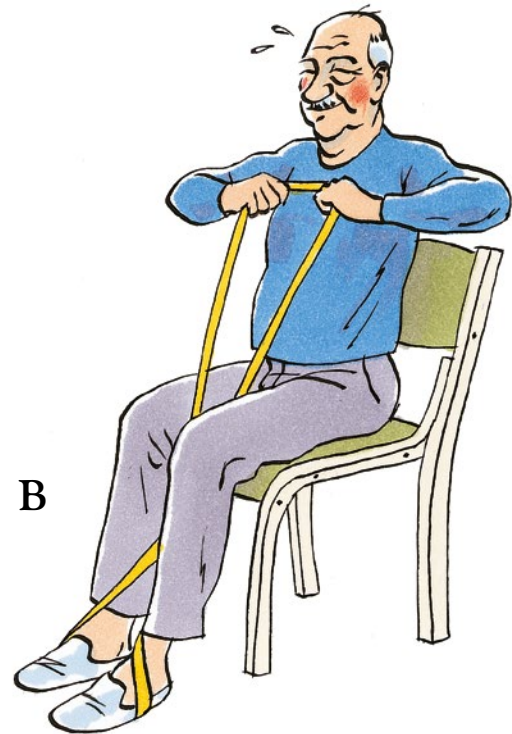
Alle sidder: Sæt begge fødder i den ene ende af elastikken. Hold i den anden ende med hænderne, så knoerne vender nedad (undergreb), og med en skulderbreddes afstand mellem hænderne. Hold albuerne tæt ind til taljen under hele øvelsen. Bøj armene, så hænderne kommer så langt op mod skuldrene som muligt. Sænk armene langsomt. Gentag øvelsen 8 gange.



Armstræk



A



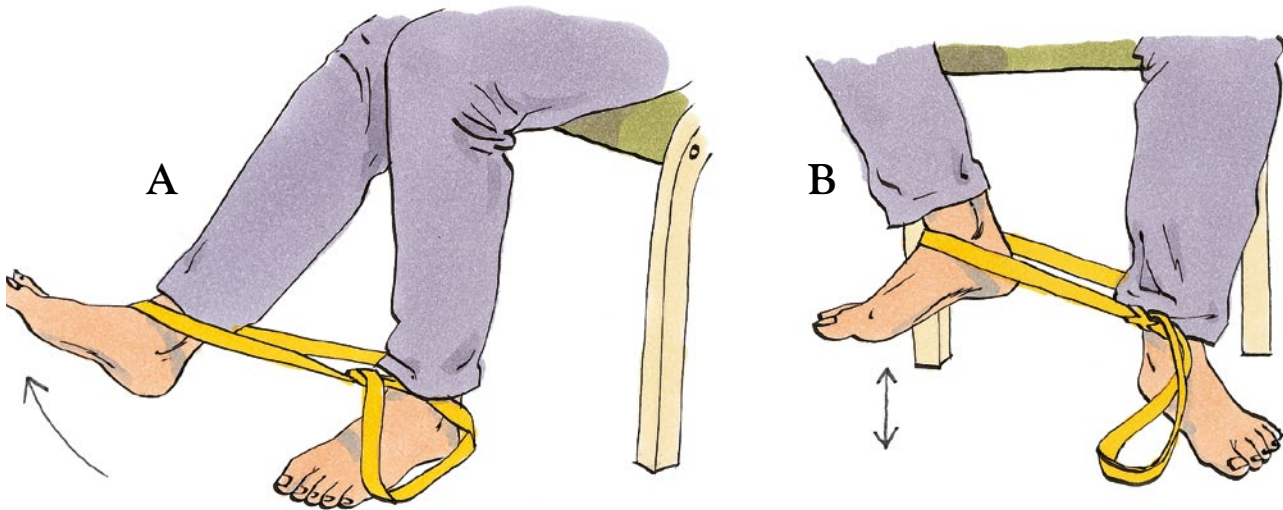
B

Alle sidder:

A: Sæt begge fødder i den ene ende af elastikken. Hold i den anden ende med strakte arme, så knoerne vender opad (overgreb), og med en skulderbreddes afstand mellem hænderne.

B: Træk hænderne op mod skuldrene, og løft samtidig albuerne ud til siderne. Hold igen når armene sænkes, så elastikken ikke 'svirper'. Gentag øvelsen 8 gange.

Benstræk og benløft



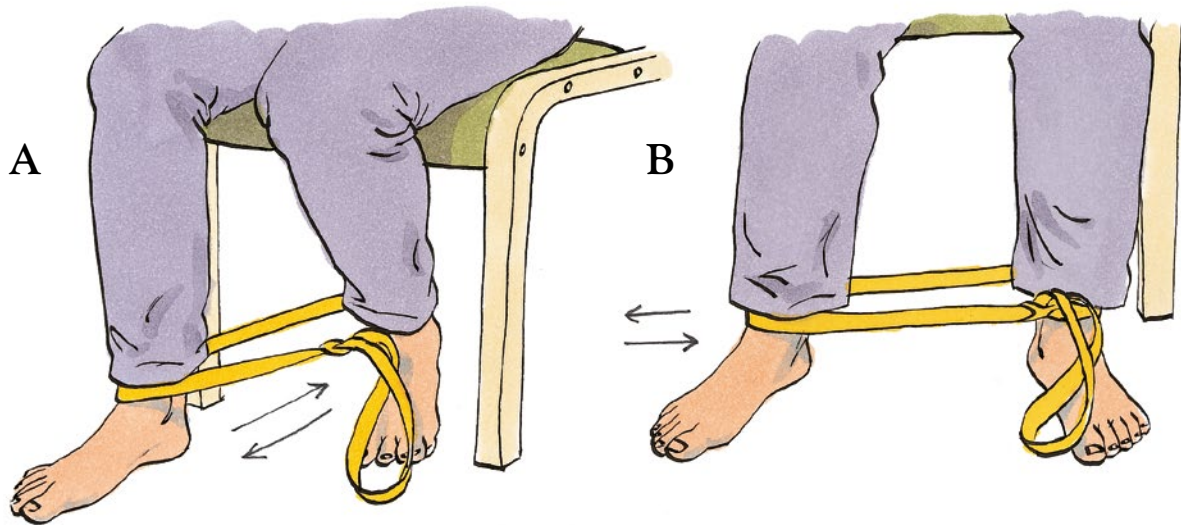
Alle sidder: Placer den ene ende af elastikken rundt om anklerne. Et par tykke strømper forhindrer, at elastikken snærer. Læg hænderne afslappet i skødet.

A: Stræk og løft skiftevis benene lige frem 4 gange.

B: Bøj og løft dernæst, først det ene ben og så det andet ben, skråt ud til siden 4 gange.

A + B: Gentag A og B lige efter hinanden, i alt 3 gange uden pause.

Benbøj og sidetræk



Alle sidder: Placer elastikken rundt om anklerne. Læg hænderne afslappet i skødet.

A: Bøj skiftevis benene tilbage og frem på plads, i alt 4 gange.

B: Træk dernæst skiftevis benene langt ud til siden og langsomt tilbage på plads, i alt 4 gange.

A + B: Gentag A og B lige efter hinanden, i alt 2 gange uden pause.

Maveøvelse

Alle sidder: Ret dig op samtidig med, at maven trækkes eller suges ind. Fuldstændig som når en lynlås skal lynes op. Tag samtidig en dyb indånding. Slap af, så maven buler ud, og ryggen falder lidt sammen. Gentag øvelsen 8 gange.



Kondition

Mange oplever, at de bliver mere forpustede og trætte, end da de var yngre, når de udfører helt almindelige daglige gøremål, som for eksempel at gå tur, at cykle, at købe ind eller gøre rent. Det skyldes, at konditionen forringes, hvis den ikke vedligeholdes. Træning kan imidlertid vedligeholde og måske endog forbedre konditionen, og med en god kondition er det også mere overkommeligt for eksempel at besøge eller at lege med børne- og oldebørn.

Hvis du under øvelserne kan mærke hjertet slå kraftigere og sveden springe frem, er det tegn på, at træningen virker. Også 'røde kinder' er et godt tegn.



Øvelsesstilling

Øvelserne kan udføres både siddende og stående.



Siddende

- ◆ Sid så langt fremme på stolen som muligt i alle øvelser
- ◆ Ret dig op – løft hovedet – og spænd mavemusklerne
- ◆ Løft arme og ben så højt som muligt – hver gang

Stående

- ◆ Stå med lille afstand mellem benene i alle øvelser
- ◆ Ret dig op – løft hovedet – og spænd mavemusklerne
- ◆ Løft arme og ben så højt som muligt – hver gang

Gå på stedet

Gang er en grundbevægelse i konditionstræning og indgår derfor i flere af øvelserne.



Siddende gang: Løft benene skiftevis højt op – som ved en rask gåtur. Spænd armene og træk dem skiftevis langt tilbage. Fortsæt med at gå på stedet i 1 minut.



Stående gang: Gå på stedet, løft benene skiftevis så højt som muligt. Spænd armene samtidig – og træk dem skiftevis langt tilbage. Fortsæt med at gå på stedet i 1 minut.

Kyllingebask



Siddende: Løft først det ene ben til siden og saml på midten. Løft dernæst det andet ben til siden og saml osv. Bøj samtidig armene, sæt tommelfingrene i armhulerne og bask op og ned med armene. Fortsæt med øvelsen i ½ minut.



Stående: Gå et skridt til siden og saml benene, gå et skridt til modsatte side og saml osv. Bøj samtidig armene, sæt tommelfingrene i armhulerne og bask op og ned med armene. Fortsæt med øvelsen i ½ minut.

Saksebevægelse

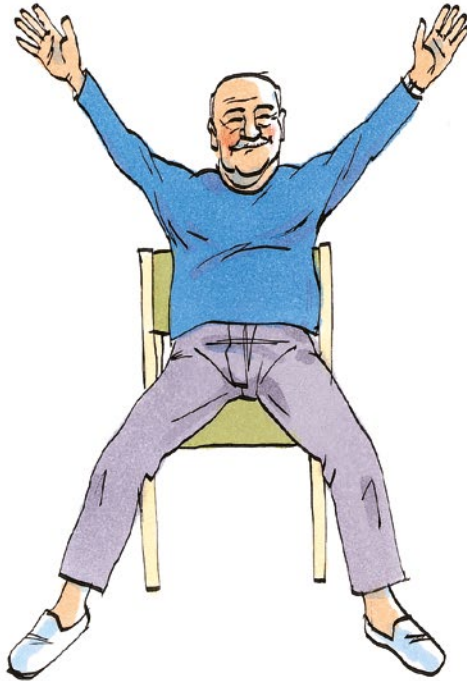


Siddende: Løft armene. Løft det ene knæ og træk den modsatte albuen ned til knæet. Gentag med modsatte arm og ben. Fortsæt med øvelsen i 1 minut.

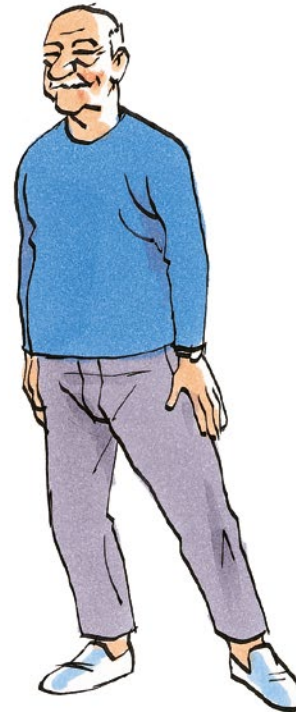


Stående: Løft armene. Løft det ene knæ så højt som muligt og træk den modsatte albue ned til knæet. Gentag med modsatte arm og ben. Fortsæt med øvelsen i 1 minut.

Sprællemand



Siddende: Løft benene ud til hver sin side og saml på midten. Stræk samtidig armene ud til siderne og løft dem op og ned – som en sprællemand. Fortsæt med øvelsen i 1 minut.



Stændede: Træd et skridt til siden og sæt det andet ben bagved ”standbenet“, og gentag til modsatte side. Stræk samtidig armene ud til siderne og løft dem op og ned. Forsæt med øvelsen i 1 minut.

Afslutning på øvelserne

Stræk kroppen godt igennem. Det hjælper på vejrtrækningen, og musklerne bliver nok ikke helt så ømme. Det er naturligt, at muskler, der ikke bruges jævnligt, er ømme i et par dage efter træningen. Bevæg dig alligevel – det varmer musklerne op og hjælper på ømheden. Hvis ømheden udvikler sig til en vedvarende smerte, bør du kontakte din læge.

Bliv ved med at træne jævnligt. Jo mere vedholdende du er, jo bedre bliver resultaterne. Hvis du stopper med øvelserne, holder virkningen desværre ikke ret længe.

Udfør derfor alle øvelserne jævnligt, og helst mindst 2 gange om ugen. Hvis du en dag er træt, er det bedre kun at udføre få øvelser end slet ingen.

Alle må holde pause en gang imellem, blandt andet på grund af sygdom eller ferie. Jo bedre form du er i inden pausen, jo lettere bliver det at komme i gang med træningen igen.

Får du lyst til at træne sammen med andre, findes der mange forskellige motionstilbud, hvor deltagerne efter træningen drikker en kop kaffe eller hygger sig på anden måde. Undersøg om der er senior- eller pensionistidræt i dit lokalområde. Det kan være arrangeret af en idrætsklub, af en ældreorganisation, af andre frivillige organisationer, eller måske af kommunen.

Gode råd i løs vægt

Gang

For at vedligeholde evnen til at komme rundt både inden- og udendørs, er det en god idé at gå en tur i den friske luft hver dag.

Skift til behagelige sko inden gåturen, gerne til sko med bløde og støddæmpende såler. Det nedsætter belastningen af både fodled, knæled, hoftelid og ryggen.

Tag lange skridt og løft forreste fod lidt højere, end du er vant til. Det mindsker risikoen for at falde, fordi understøttelsesfladen bliver større. Når skridtene er lange, og fødderne løftes, styrker du samtidig musklerne i hoften og på bagsiden af benet.

Gå i rask tempo. Det er hverken skadeligt, at hjertet slår hurtigere, eller at du bliver forpustet og får sved på pan-

den. Kredsløbet kan trænes ved skiftevis at gå i hurtigt og i langsomt tempo.

Hvis man ikke har mulighed for at gå udendørs, kan gangfunktionen i stedet holdes ved lige ved at gå indendørs. Især hvis man bruger stok eller gangstativ, er det vigtigt at gå hver dag.

Holdning

De fleste mennesker falder lidt sammen, når de bliver ældre. Det skyldes både, at knoglerne mister kalk, og at der bliver mindre væske i bruskskiverne mellem ryghvirvlerne.

Men det skyldes – lidt forenklet sagt – også, at musklerne, der holder knoglerne på plads, bliver kortere. Stræk derfor musklerne godt igennem hver dag, det modvirker, at musklerne bliver kortere.

Det er især musklerne omkring halsen, brystmusklerne, hoftens muskler og musklerne på bagsiden af benene, der bliver kortere. Og disse muskler er i høj grad med til at forme holdningen. *Bevægelsesøvelserne* i instruktionshæftet og på videoen er særlig velegnede til at strække disse muskler.

Forestil dig desuden, at du ligesom Pinocchio har snore, der bevæger hovedet og skuldrene. Når der trækkes i snorene, retter du dig automatisk op, og musklerne bliver strakt ud. Prøv at udføre øvelsen foran et spejl samtidig med, at du tager en dyb indånding. Man ser gladere og friskere ud, når man er 'rettet ud'.

Bevægeligheden i musklerne bliver bedre, efterhånden som du træner, og det bliver lettere at udføre mange af de daglige bevægelser som for eksempel at

sætte håret i nakken, tage en trøje på eller at snøre sko.

Ryg

Har man ondt i ryggen, er det fristende at holde sig i ro. Hvis rygsmerterne ikke er udløst af sygdom eller af et alvorligt fald, er den bedste 'medicin' imidlertid at bevæge sig. Men det er vigtigt at finde ud af, hvilke bevægelser man kan tåle. En rask spadseretur kan både løse op for musklerne og dæmpe smerterne.

Det er desuden vigtigt altid at sidde godt. Derfor skal den stol, du sidder meget i, give god støtte i ryggen. En pude, placeret korrekt i lænden, vil ofte give den nødvendige støtte. Men husk – ryggen har ikke godt af, at du sidder for længe.

Hvis du kan, er det godt for ryggen at

ligge på maven hver dag. *Bevægelighedsøvelserne* kan være med til at vedligeholde og øge smidigheden i ryggen.

Gode sko med støddæmpende såler mindsker som nævnt belastningen af ryggen. Slæb ikke for mange varer hjem ad gangen – og overvej om den taske, du bærer varerne i, er god til formålet. En rygsæk kan være en god løsning.

Bækkenbund

Mange mænd og kvinder får med alderen problemer med at holde på vandet. Men bækkenbunden kan trænes op – også selv om man er oppe i årene.

Øvelser

Knib bækkenbunden sammen. Begynd med at knibe sammen om endetarmen – som om du vil holde igen på en 'lille vind' – prøv også at knibe sammen fortil. Knibeøvelserne mærkes bedst omkring endetarmen og mindre fortil.

Knib sammen mange gange, både i hurtigt og i langsomt tempo. Når bækkenbunden er trænet på denne måde i en periode, kan knibeøvelserne anvendes i hverdagsituationer, hvor der er brug for det.

Det vil sige knib sammen:

- ◆ når du rejser og sætter dig
- ◆ inden du hoster eller nyser
- ◆ når du løfter noget

Fortsæt med at træne bækkenbunden i hverdagen, for eksempel ved at gøre bækkenbundstræningen til en naturlig del af morgentoiletet.

Hjælpemidler

Selv om der kan opnås gode resultater med bækkenbundstræning, kan det for nogle kvinder og mænd være nødvendigt at ty til hjælpemidler. Der findes specielle trusser og underbukser, der passer til alle slags bleer. Trusse og ble kan hindre gennemsivning i den periode, bækkenbunden trænes op.

Man kan endvidere købe tamponer og propper, der kan forhindre urinlækage. Trusser, underbukser, bleer, tamponer og propper kan købes på apoteker samt hos materialister og specialister i sygeplejeartikler.

Forslag til videre læsning

I bogen *Bækkenbundens optræning*, af Helle Gotved & Anne Gotved, kan du desuden læse mere om emnet, blandt andet er der gode anvisninger til genoptræning.

På hjemmesiden sundhed.dk findes desuden artiklen *Urininkontinens hos ældre* med informationer blandt andet om blæretræning og træning af bækkenbunden.

Kunsten at holde balancen og undgå fald

Mange ældre mennesker har prøvet at falde eller frygter, at det skal ske. For nogle betyder frygten, at de indskrænker deres aktiviteter, eksempelvis ved oftere at blive hjemme eller ved at bevæge sig mindre i hverdagen.

Fald kan udløses af mange forskellige ydre årsager, som glatte gulve, løse tæpper, dørtrin, skæve fliser og så videre, men hyppigt findes årsagen hos den person, der falder. Årsagen kan for eksempel være for lidt fysisk aktivitet, mangel på væske eller på nærende kost, nedsat syn, forskellige sygdomme, svækkelse efter sygdom eller brug af sovemedicin.

Man kan selv gøre meget for at undgå fald, blandt andet ved at drikke til-

strækkeligt, spise nok og varieret, drøfte eventuelt medicinforbrug eller sygdomme med lægen, og få kontrolleret syn og briller.

Især er det vigtigt at holde sig fysisk aktiv for at styrke balancen. Og at bruge musklerne hyppigt og alsidigt i det daglige, så kroppen bevarer den parathed, der er nødvendig, hvis man udsættes for uventede forhindringer. Det er blandt andet vigtigt at kunne løfte fødderne højt nok til at komme over et dørtrin, eller at kunne rette kroppen op i et øjeblik ubalance, for eksempel på et glat fortov.

Kom op fra gulvet efter fald

Hvis du alligevel er så uheldig at falde, så bliv liggende lidt og sund dig – og bevar roen. Ligger du på ryggen, er den

bedste måde at komme op på at vende dig om på maven, derefter rejse dig op på alle fire, og til sidst kravle hen til nærmeste tunge stol eller bord og trække dig op.



1. Bøj det ene ben.



2. Skub fra med det bøjede ben og vend om på siden, fx højre side. Stød fra mod gulvet med venstre hånd. Bøj derefter begge ben.



3. Læg underarmen mod gulvet og skub fra med hånd og albue til havfruestilling.



4. Op på alle 4.



5. Tag fat i noget, som står fast, fx en kommode, en tung stol eller en dørkarm – og træk dig op.

Har du problemer med at komme op efter et fald, sørg da om muligt for at trække et tæppe eller lignende hen over dig, så du kan holde varmen, indtil nogen hører dig kalde eller banke. Og tal eventuelt med din læge bagefter.

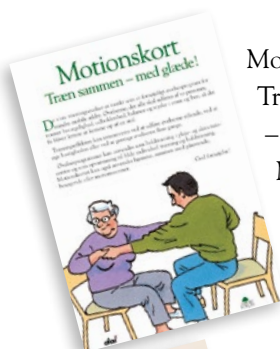
Hvordan undgår man at brække lårbenet?

Nogle ældre falder til trods for en ihærdig indsats for at undgå fald. Risikoen for at brække lårbenet ved et fald er særlig stor. Heldigvis findes der i dag effektive muligheder for at mindske risikoen for brud: de såkaldte hoftebeskyttere. Der er flere modeller og fabrikater på markedet. Den mest gennemprøvede på nuværende tidspunkt hedder Safehip, der er en fast overtræksbuks med indbygget forstærkning ud for hoftele-

dene. De er ikke helt billige, men pengene er givet godt ud, hvis du kan undgå at brække hoften.

Andre udgivelser fra ÆldreForum

Publikationerne kan læses, downloades og rekvireres på www.aeldreforum.dk



Motionskort.
Træn sammen
– med glæde!
Marts 2005.
4 sider.



Længst muligt i egen bil
– og livet uden bil.
December 2012.
44 sider.



Bevægelse hele livet
– vil du med?
Inspiration til øvelser.
Øvelser på dvd:
Varighed: 30 min.
Folder: 6 sider.
Marts 2014.



Kend din krop
– når den ældes
112 sider.
Maj 2016.



Kan det virkelig passe?
Kostråd og andre budskaber
til ældre om mad
og sundhed.
December 2011.
40 sider.



Ældres seksualitet
& kærlighedsliv
– tabuer, myter
& viden.
November 2010.
72 sider.

