

Guide

Kilde **KASPER SØNDERGAARD**
 Fortalt til **JONNA TOFT**
 Illustration **TORBEN WILHELMSEN**

Tema
Forebyg
fald

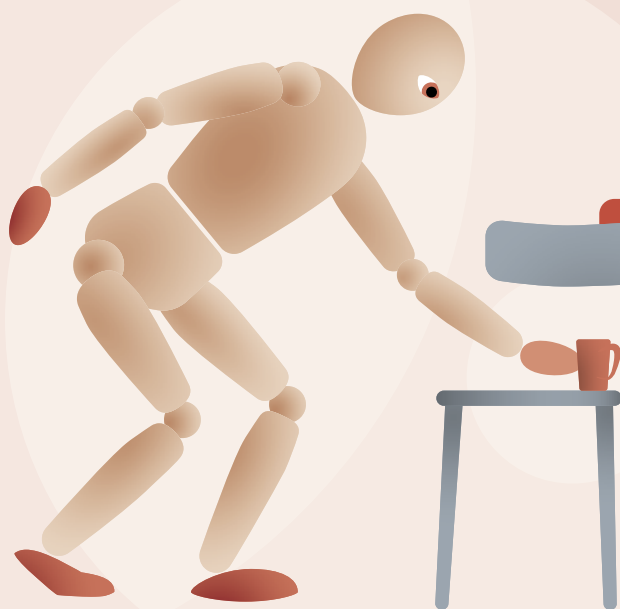


5 øvelser

Sådan træner du borgerens balance

I STABLE-metoden er der næsten 100 øvelser med variationer, som dækker de fem hovedområder for balance. Vi har valgt at vise et udpluk.

Øvelserne er beregnet til at kunne udføres i borgerens hjem uden hjælp fra andre ud over instruktionen, når de udleveres. Borgeren skal derfor placere sig med ryggen mod et hjørne (uden at røre hjørnet) og med en stabil stol foran sig. Så kan borgeren enten støtte kortvarigt på stolen eller mod væggene i hjørnet, hvis det er nødvendigt for at undgå at falde.

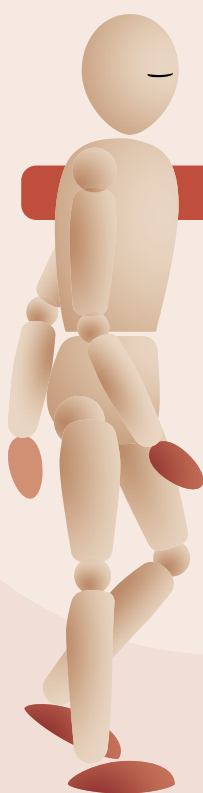


Stabilitetsgrænser

Du kan træne stabilitetsgrænser ved at bede borgeren placere og fjerne en genstand (f.eks. en plastikkop) så langt ud på stolesædet som muligt uden at flytte fødderne.

Øvelsen kan progredieres ved at øge afstanden til stolen eller vende kroppen, så man har siden til stolen. Man kan også skifte hånd, samle fødderne og øge vægten på genstanden.

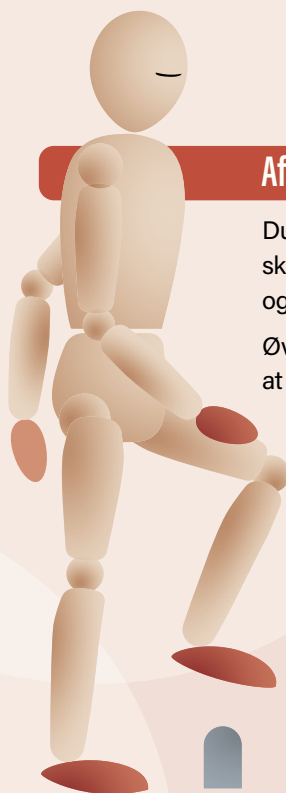
Riv ud og gem



Sensorisk orientering

Du kan træne sensorisk orientering ved at bede borgeren gå på stedet med lukkede øjne. Øvelsen kan progredieres ved at justere på tiden, hvor øjnene er lukkede, eller ved at gå på et ujævnt eller blødt underlag som en fast pude.

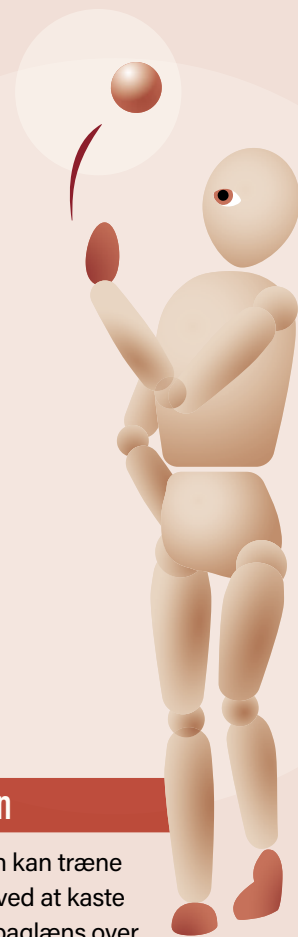
Øvelsen kan også progredieres, ved at man drejer hovedet fra side til side eller op og ned, mens man går eller løber på stedet.



Afværgeskridt

Du kan træne borgerens afværgeskridt, ved at personen går frem og tilbage over en snor på gulvet.

Øvelsen kan progredieres ved at gå sidelæns, at sætte hastigheden op eller gå over noget højere, f.eks. plastikbægre i stedet for en snor.



Rotation

Borgeren kan træne rotation ved at kaste en bold baglæns over skulderen, skiftevis mod den ene og den anden væg i hjørnet, eller ved at rotere mellem væggene i hjørnet og røre let på væggen efter hver rotation. Den første øvelse træner en naturlig 'top-down' bevægelsestrategi, hvor øjne, hoved og fødder bevæger sig i nævnte rækkefølge.

Øvelserne kan progredieres ved at øge hastigheden eller kaste mod bestemte 'mål' på væggene.



Kraft

Du kan træne borgerens kraft, ved at personen rejser sig mange gange fra en stol. Det er essentielt, at oprejningerne udføres uden at støtte på armlæn, og at det går hurtigt op og kontrolleret ned.

Borgere, der ikke kan rejse sig fra en stol uden at bruge armene, kan lægge én eller flere puder i stolen og placere sig foran et stabilt bord. Så kan de læne sig frem uden at være bange for at falde.

Øvelsen kan progredieres ved at øge hastigheden, holde en tung genstand i hænderne eller afslutte hver oprejning med et lille hop.

Du kan finde flere øvelser og de fem test på www.godbalance.dk

