



STYRKE- OCH  
BALANSÖVNINGAR

---

HANDBOK FÖR  
HANDLEDAREN

# STYRKE – OCH BALANSÖVNINGAR

## HANDBOK FÖR HANDEDAREN

Fall är den vanligaste typen av olycka bland personer över 65. Enligt Statistikcentralen faller en tredjedel av de som fyllt 65 och hälften av de som fyllt 80 minst en gång i året. År 2016 dog uppemot 1200 finländare till följd av att de fallit eller ramlat och av dem var tre fjärdedelar över 75 år. (Statistikcentralen, 2011; 2013; 2017.)

Fallolyckor är så vanliga bland äldre att det är lätt att glömma de allvarliga följderna av dem. Utöver det mänskliga lidandet är de ekonomiska kostnaderna för fallolyckor höga. Fall kan leda till att en äldre persons förmåga att klara sig självständigt i vardagen äventyras. Upprepade fall föregår ofta långvarig sjukhusvård.

Det finns ofta flera orsaker till fall. En betydande orsak till fall bland äldre är svaga benmuskler och dålig balans. De goda nyheterna är att muskelstyrka, flexibilitet och balans är de riskfaktorer man lättast kan påverka. Man kan förbättra sin muskelstyrka och balans även i hög ålder, men det förutsätter att man tillämpar ett säkert och beprövat program samt att den äldre personen faktiskt följer övningsprogrammet.

För att förebygga fall har SOITE utarbetat en verktygsback för balansövningar som omfattar en handbok med hemövningar för äldre samt en handbok för handledare. Handboken bygger på OTAGO-programmet som utvecklats särskilt för att förebygga fall och det omfattar övningar för att stärka benmusklerna och förbättra balansen. Övningarna bör utföras tre gånger i veckan. Utöver övningar för muskeluppbyggnad och balans omfattar programmet också promenad minst två gånger i veckan. OTAGO-programmet har i studier konstaterats vara effektivt och har påvisats minska fall och tillhörande fallskador med 35 %.



Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja  
terveyspalvelukuntayhtymä

## GENOMFÖRANDE AV HEMPROGRAMMET

Den äldre får tillgång till en handbok som innehåller illustrerade anvisningar för övningarna samt en övningsdagbok. Att genomföra hemprogrammet tar cirka 30 minuter. Programmet har fyra belastningsnivåer med vilka antalet upprepningar/serier kan anges individuellt.

För utförande av övningarna bör det finnas tillräckligt med hinderfritt utrymme. I övningarna används en stol som stöd, denna ska vara tillräckligt stadig och stabil. Det kan vara bra att ställa stolen mot en vägg för att garantera att den står stabilt. Du kan även ta stöd av annat, såsom en köksbänk eller ett bord. I en del av gångövningarna kan man ta stöd av en vägg. Alternativt kan klienten använda sina egna hjälpmedel (t.ex. rollator, promenadkäpp) i övningarna.

I övningarna används vristvikter, men övningarna kan också utföras utan vikter. Vikter kan lånas från Karleby bibliotek. Det rekommenderas att man börjar med en lätt vikt och ökar belastningen lite åt gången.

---

### Handledarens uppgifter:

- Lär dig först rörelserna själv så att du kan instruera klienten
- Förklara tydligt syftet och nyttan med hemprogrammet för klienten
- Bedöm om det finns hälsorelaterade hinder för träningen. Ta vid behov hjälp av ett multiprofessionellt team
- Ge handledning i övningarna och justera belastningsnivån för varje övning
- Försäkra dig om att klienten förstår anvisningarna och utför övningarna på ett tryggt och korrekt sätt
- Följ med i genomförandet av programmet och justera det beroende på förutsättningar eller särskilda omständigheter (t.ex. sjukdomsepisoder). I början borde man följa med genomförandet av övningarna veckovis. Om antalet hembesök som planerats är få kan man också genomföra uppföljningen per telefon.
- För att få resultat måste man målinriktat följa programmet, så erbjud klienten stöd och motivation regelbundet



Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja  
terveyspalvelukuntayhtymä

<b>Tabell 1: OTAGO-programmets huvuddrag</b>			
	<b>Muskelstyrka</b>	<b>Balansövningar</b>	<b>Promenad</b>
<b>Övningar</b>	5 övningar som stärker benmusklerna, med 4 olika belastningsnivåer	12 balansövningar, med 4 olika belastningsnivåer	Tips för promenad
<b>Bedömning av utgångsläget</b>	Vristviktens vikt borde vara sådan att klienten orkar göra 8- 10 upprepningar	Justera belastningsnivån så att klienten tryggt kan genomföra övningarna ensam	
<b>Belastning</b>	Måttlig belastning	Måttlig belastning	Normal gångtakt för klienten, med hjälpmedel
<b>Utveckling av övningen</b>	Ökar antalet serier/upprepningar. Använder tyngre vristvikter	Minskar övningarna med stöd och ökar övningarna utan stöd	
<b>Antalet träningspass</b>	3 x i veckan, vilodag emellan	Minst 3 x i veckan	Minst två gånger i veckan
<b>Varaktighet</b>	Att utföra hemprogrammet tar 30 minuter. Övningarna kan även delas in i delar om klienten inte orkar träna 30 minuter i sträck		Målsättningen är minst 30 minuters promenad som vid behov kan delas in i t.ex. 3 x 10 minuter långa promenader

<b>Tabell 2: Belastningsnivåer för styrkeövningarna</b>		
<b>1. Knästräck</b> <b>2. Knäböjning</b> <b>3. Bensträck</b>	<b>Alla 4 belastningsnivåer:</b> Vristvikten används som motstånd. Övningen inleds med lätt vikt och ökas när klienten gör framsteg i träningen. Vikten är lagom när klienten orkar göra 8-10 upprepningar varav de sista redan känns lite tunga.	
<b>4. Tåhävningar</b>	<b>Nivå C:</b> 10 upprepningar med stöd, 2 serier	<b>Nivå D:</b> 10 upprepningar utan stöd, 2 serier
<b>5. Tålyft</b>	10 upprepningar med stöd, 2 serier	10 upprepningar utan stöd, 2 serier

**Tabell 3: Belastningsnivåer för balansövningarna**

	<b>Nivå A</b>	<b>Nivå B</b>	<b>Nivå C</b>	<b>Nivå D</b>
<b>1. Huksittande</b>	10 upprepningar med stöd	<b>1)</b> 10 upprepningar utan stöd <b>eller</b> <b>2)</b> 10 upprepningar med stöd, 2 serier	10 upprepningar utan stöd, 2 serier	3 x 10 upprepningar utan stöd
<b>2. Baklängesgång</b>		10 steg, 4 serier med stöd		10 steg, 4 serier utan stöd
<b>3. Gå i en åtta</b>		Gå i en åtta 2 gånger Med hjälpmedel	Gå i en åtta 2 gånger Utan stöd	
<b>4. Sidosteg</b>		10 steg, 4 serier Med hjälpmedel	10 steg, 4 serier Utan stöd	
<b>5. Tandemstående</b>	10 sekunder med stöd	10 sekunder utan stöd		
<b>6. Tandemgång</b>			10 steg med stöd, 2 serier	10 steg utan stöd, 2 serier
<b>7. Stå på ett ben</b>		10 sekunder med stöd	10 sekunder utan stöd	30 sekunder utan stöd
<b>8. Hälgång</b>			10 steg med stöd, 4 serier	10 steg utan stöd, 4 serier
<b>9. Gå på tå</b>			10 steg med stöd, 4 serier	10 steg utan stöd, 4 serier
<b>10. Tandemgång baklänges</b>				10 steg utan stöd, minst 2 serier
<b>11. Stå upp från sittande ställning</b>	5 uppstigningar med stöd av båda händerna	<b>1)</b> 5 uppstigningar med stöd av ena handen <b>eller</b> <b>2)</b> 10 uppstigningar med stöd av båda händerna	<b>1)</b> 10 uppstigningar utan stöd <b>eller</b> <b>2)</b> 10 uppstigningar med stöd av ena handen, 2 serier	10 uppstigningar utan stöd, 2 serier
<b>12. Trappgång</b>	Enligt anvisningarna	Enligt anvisningarna	Enligt anvisningarna	Enligt anvisningarna, 2

				serier
--	--	--	--	--------

**Ursprunglig källa:**

Campbell, J. & Robertson, C.: Otago exercise programme to prevent falls in older adults.

A home-based, individually tailored strength and balance retraining programme, 2003.

Finsk- och svenskspråkig översättning och bilder: SOITE. Tillstånd att använda OTAGO-programmet

har fåtts av programmets skapare. Övriga källor:

Institutet för hälsa och välfärd (Pajala, S.): läkkäiden kaatumisten ehkäisy (Pajala, Satu). Handbok 16, Institutet för hälsa och välfärd 2016, 4:e upplagan. Statistikcentralen; olycksstatistik 2011; 2013; 2017.