



FREDENSBORG  
KOMMUNE

# HOLD BALANCEN

TEST DIG SELV



Sundhed og Forebyggelse

## Balancen i hverdagen.

Har du balanceproblemer, er du i stor risiko for at falde og et fald kan ændre dit liv drastisk. Mange ældre kan ikke klare deres hverdag efter et fald og bliver afhængige af andres hjælp og må flytte fra deres bolig. I dagligdagen er der mange situationer, hvor du skal kunne stå på et ben. f.eks: Når du tager tøj/sko af og på, når du skal ind og ud af badekar og brusebad eller når du skal op og ned fra bussen. Du kan forbedre din balance uanset alder.

## Kan du holde balancen?

På de næste sider er der forskellige måder til at teste og øve din balance. Balancetestene nr. 1 - 3 kan give dig en ide om, hvor god din balance er. Balanceøvelserne A – D kan du bruge til at forbedre din balance. Når du tester og træner din balance, er det vigtigt, at det foregår så sikkert som muligt. Støt dig evt. til et bord eller en stol der står fast. Er du usikker, bruger du ganghjælpemidler f.eks. rollator, stok eller kørestol bør du **aldrig** teste og øve din balance alene. Du kan få hjælp af en af kommunens terapeuter. Se bagsiden.

Stavgang 30 min. om dagen eller træning i varmtvandsbassin 30 min. om ugen styrker balance og øger ganghastigheden. En almindelig gåtur på 30 min. hver dag styrker balancen, giver stærkere muskler og styrker knoglerne.

### **Balancetest 2.**

Stå med den ene fod foran den anden. Hvis det er for svært, så sæt foden lidt skråt til siden. Stå så stille du kan, men højst i 30 sekunder. Skift ben, så det andet er forrest.

Læs hele pjecen igennem før du går i gang. God fornøjelse!

### **Balancetest 1.**

Gå på en linje, der er ca. 1,5 meter, fra den ene ende til den anden. Fødderne skal sættes lige foran hinanden. Kan du gå på linjen uden at træde ved siden af linjen?

### **Balancetest 3.**

Stå på et ben og bøj det andet ben let, uden at røre det ben, du står på. Stå så lang tid du kan, men højst 1 min. Støt dig eventuelt til et bord.

### Balanceøvelser.

Udgangsposition for balanceøvelserne: Stå med ca. en skulderbreddes afstand mellem benene, støt dig evt. let til et bord eller en stol der står fast.

- A. Læg vægten skiftevis fra det ene ben til det andet.  
Gentag mindst 5 gange.
- B. Kom op på tæerne og ned igen. Gentag mindst 5 gange. Prøv også uden støtte.
- C. Løft det ene ben til den modsatte albue og skift til det modsatte ben og albue. Gentag 5 gange til hver side.

Næste øvelse træner balancen og styrker lårmusklene, du kan bruge øvelsen til at finde ud af, om du har styrke nok i dine lårmuskler.

D. Sid på en spisestuestol. Sæt evt. stolen op af en væg, så den ikke flytter sig. Kryds armene foran din overkrop og lad håndfladerne hvile på skuldrene. Rejs dig meget – meget -langsomt op og sæt dig meget – meget langsomt ned – uden at bruge hænderne til hjælp. Gentag øvelsen 10 gange. Du kan gøre øvelsen sværere ved at sætte fødderne tæt sammen eller sætte den ene fod foran den anden. Denne øvelse kan også bruges som en test. Prøv hvor mange gange du kan nå at rejse og sætte dig på 30 sekunder. Kan du ikke klare øvelsen inden for normen (se tabel), er det en god ide at fortsætte med balanceøvelserne.

| Alder   | 75 - 79 år.   | 80-84 år.     | 85- 89 år.   |
|---------|---------------|---------------|--------------|
| Kvinder | 10 –15 gange  | 9 – 14 gange  | 8 – 13 gange |
| Mænd    | 11 – 17 gange | 10 – 15 gange | 8 – 14 gange |

Referenceværdierne stammer fra ældre hjemmeboende, som klarer sig selv og har en gangfunktion, hvor de ikke er afhængige af ganghjælpemidler. Kilde: Rich og Jones: senior test, FADL´s forlag, primo 2004. Kilder: Test din balance. Fysioterapeut, ph.d. Nina Beyer, Bispebjerg Hospital, Motionsmanualen. Læge Leif Skive, Test din egen balance. Forebyggende besøg Farum Kommune.

Problemer med balancen kan skyldes mangel på D-vitamin, da mangel på D-vitamin giver muskeltræthed. Er du i tvivl om, hvad dine balanceproblemer skyldes, kan du kontakte din egen læge.

**Fredensborg Kommune tilbyder selvtræning på Pleje – og aktivitetscentrene. Dagcentrene har også forskellige motionshold. Ring og hør nærmere:**

**Lystholm**, Lystholmvej 20, 3480 Fredensborg tlf. 72562484

**Mergeltoften**, Mergeltoften 8, 2990 Nivå tlf. 72565760

**Brønsholmsdal**, Mølledammen 20, 2980 Kokkedal tlf. 72565889

**Øresundshjemmet**, Øresundsvej 52, 3050 Humlebæk tlf. 49190156

**Humlebæk dagcenter**, Ida Tesdorpsvej 2, 3050 Humlebæk tlf. 7256 2829

**Lindehuset**, Jernbanegade 28B, 3480 Fredensborg tlf. 7256 2764

Har du behov for hjælp til at ændre vaner, er du velkommen til at kontakte forebyggelseskoordinator. Hun vil tilbyde at støtte dig i at nå dine mål, og følger gerne op ved det næste forebyggende hjemmebesøg.

Har du behov for et forebyggende hjemmebesøg, kan du kontakte forebyggelseskoordinator i:

Fredensborg tlf. 7256 2357

Humlebæk tlf. 7256 2351

Nivå og Kokkedal, tlf. 7256 2577

Vi træffes: Mandag, tirsdag og onsdag kl. 9-14,  
torsdag kl. 10-18 og fredag kl. 10-13.

**Fredensborg Kommune**  
**Egevangen 3 B, 2980 Kokkedal**  
**Tlf. 7256 5000**