

Håll dig på benen

En föreläsning om fallprevention

Karin Green – Leg Sjukgymnast

Varje dag lite bättre
– kraften hos många!

Vad är balans?

- Förmågan att kontrollera kroppen i upprest ställning så att den befinner sig i jämvikt
- Sammansatt funktion som är beroende av samordning av information från sensoriska och motoriska system relaterade både till det perifera och det centrala nervsystemet
- Samspel mellan hjärnan, synen, balansorganet i örat, känseln i huden, funktionen i leder och muskler
- Tilltro till egen förmåga



Balansproblem kan leda till

- Rörelserädsla
- Inaktivitet
- Minskad rörlighet
- Muskelsvaghet
- Benskörhet
- Påverka det dagliga livet och minska de sociala kontakterna
- Risk för fall och fallskador

Fakta fall

- Vanligt med fall bland äldre
- Var tredje person över 65 år faller varje år
- Ungefär hälften av alla över 80 år faller varje år
- Kvinnor skadar sig oftare, vilket bland annat kan bero på benskörhet, men män skadar sig allvarligare.

Fakta fallskador

- Fallolyckor är den vanligaste orsaken till skador hos personer över 60 år
- I Sverige dör i snitt mer än 3 gånger så många personer till följd av fallolyckor än i trafiken
- Fallolyckor medför stora kostnader för samhället och det personliga lidandet

Konsekvenser av fall

- Ungefär 50% av fallen leder till någon form av skada
- Ca 5% leder till fraktur
- Nedsatt förmåga att klara sina dagliga aktiviteter
- Rädsla för att falla igen
- Minskad aktivitet ger i sin tur ökad fallrisk
- Social isolering
- Behov av annat boende
- Död (1400 dödsfall/år)

Varför faller vi när vi blir äldre?

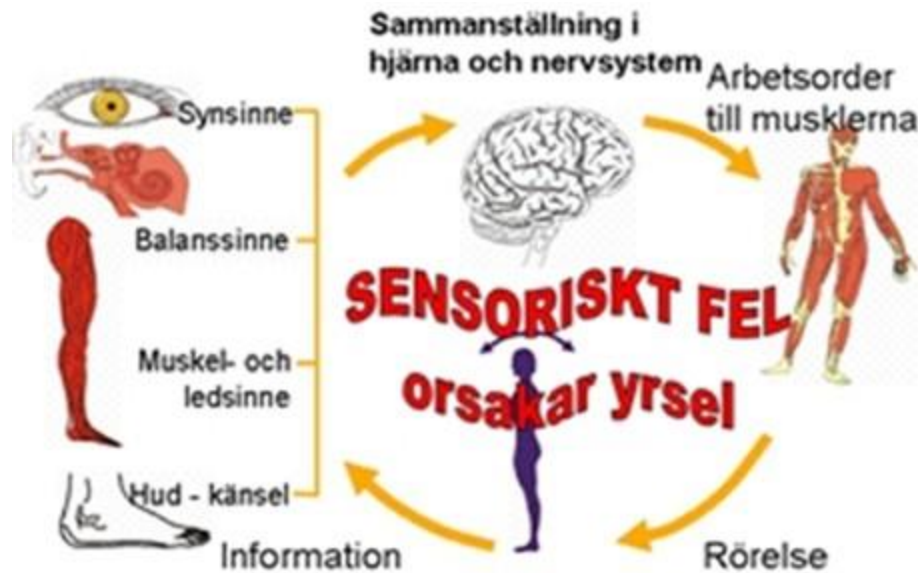
- Vi rör mindre på oss
- Muskelmassan och gångförmågan försämras med stigande ålder
- Vi provocerar balansen mindre
- Synen, reaktionsförmågan och känslan i fötterna blir sämre
- Näringsbrist och många mediciner orsaker ibland yrsel och blodtrycksfall
- Vanligare med sjukdomar som kan påverka balansen ex Stroke, Parkinson, diabetes

Allmänna effekter av åldrandet?

- Den maximala syreupptagningsförmågan försämras
- Lungvävnaden och lungornas elasticitet minskar
- Minskad muskelstyrka, framförallt mindre explosivitet
- Stelare leder
- Sämre balans
- Minskad gånghastighet
- Ökad risk för benskörhet (benmineral minskar)
- Försämrat mörkerseende och långsammare inställning av ögat
- Blodtrycket är ofta högre
- Behöver gå på toa oftare
- Nedsatt ork och energi

Yrsel

När informationen till hjärnan inte stämmer överens



Går det att behandla yrseln?

- Finns många olika anledningar till yrsel
- Prata med din läkare, och se om ni kan hitta orsaken
- Genomgång av läkemedel, blodtryck, blodsocker mm
- Koll av syn och hörsel
- Kristallsjukan (Godartad lägesyrsel) – går att behandla av läkare/sjukgymnast
- ”Åldersyrsel” - går att påverka med hjälp av träning
- Om yrseln kvarstår – hitta strategier (sitta på sängkanten en stund innan du reser sig helt, behov av gånghjälpmedel?)

Hur är din balans?

”Jag har alltid haft dålig balans,
därför är det ingen idé att jag
tränar den”

Hur är din balans?

”Jag har alltid haft dålig balans, därför är det ingen idé att jag tränar den”

FEL

Träna din balans

- Gemensam balansträning efter fiket



Allmänna rekommendationerna för fysisk aktivitet är 150 minuter/vecka

- Minskar risken för balanssvårigheter
- Ökar förmågan att parera när vi tappar balansen
- Förbättrar kondition, styrka och rörlighet



Hur tränar du?

Tränar du din balans?

Vilka aktiviteter är extra bra för att förbättra balansen?



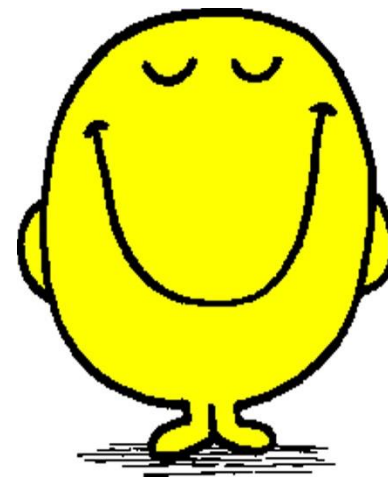
Vardagsträning

- Du minskar risken för fall genom att bibehålla din rörelseförmåga och dina muskler
- Regelbunden träning minskar risken för fall
- Det är aldrig försent att börja träna – Studier visar att 90-åringar har god effekt av träning
- Öva balansen dagligen med enkla övningar
- Ta trappan – om balansen tillåter
- Hushållssysslor, inköp och trädgårdsarbete är också motion

Det viktigaste...

... träningen ska vara utmanande
men framförallt ROLIG!
Välj därför en aktivitet som du trivs
med!

Rör man på sig blir man glad!



Äldre som rör på sig faller inte lika lätt

<http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=406&artikel=4380320>



3 tips för att undvika fall

- Motionera regelbundet! Välj en aktivitet som utmanar din balans och som stärker ditt skelett, dvs. belastade aktiviteter. Välj trappor istället för att åka hiss!
- Kolla din syn och hörsel regelbundet. Syn- och hörselproblem påverkar balansen och koordinationen
- Ta hand om dina fötter. Problem med fötterna, speciellt om det orsakar smärta, kan påverka din balans. Under fötterna har man receptorer som talar om för hjärnan var fötter är och hur underlaget är

Gå riskrond hemma

- Behövs halkskydd under mattorna? Sticker mattkanter upp?
- Hur ligger sladdar på golvet? Finns det risk att snubbla över dem?
- Är belysningen tillräcklig? Behövs nattlampor?
- Ha en telefon med dig överallt vilket ger möjlighet till snabbare hjälp om olyckan är framme
- Är trösklarna mellan rummen ett problem?
- Finns det en sittplats vid dörren när man ska ta av och på skor
- Halkskydd i badrum. Våta golv är hala golv. Ett halkskydd i badkaret eller i duschen kan vara till hjälp. Behövs det en pall i duschen?

Utomhusmiljön

- Undviker du att gå ut?
- Varför?
- Vilka åtgärder skulle underlätta för dig att komma ut?



Filmstund

Säkrare hemma med Sydney

<https://www.youtube.com/watch?v=Qm9T-Uedj-Q>



Några allmänna råd

- Använd stadiga skor
- Tänk på att inte resa dig för fort om du lätt blir yr
- Sitt ner när du klär på dig vid behov
- Stimulera hjärnan! Hjärnan är som en muskel som behöver tränas
- Använd dobbar på skorna vid halka
- Minska ditt stillasittande
- Träna din balans dagligen
- Använd hjälpmedel vid behov



Kom ihåg den dagliga
balansträningen!



+

