



Balansetrening

Spørsmål: Jeg føler meg litt ustø og er redd for hva som kan skje hvis jeg faller siden jeg bor alene. Hvordan kan jeg få bedre balanse?

Svar: Enkle øvelser kan styrke balansen og redusere faren for fall. Balansetrening er bra uansett alder, men er ekstra viktig når man blir eldre, eller dersom man har sykdommer som påvirker balansen eller følgene av et fall. Eksempler er diabetes, hjerneslag, Parkinsons sykdom, multipel sklerose og beinskjørhet. Medikamenter kan også svekke balansen. Smertestillende medisiner og beroligende eller blodtrykkssenkende medikamenter er eksempler på dette

Hos alle mennesker svekkes muskelstyrken, leddfølelsen, reaksjonsevnen og samspillet mellom musklene og nervesystemet gradvis gjennom livet. Samtidig blir skjelettet svakere og et fall fører oftere til brudd i hofte, rygg, håndledd eller skulder. Balansetrening 5-10 minutter 3 ganger i uken gir raskt resultater. Den trygghetsfølelsen det gir, kan gjøre det lettere å være mer fysisk aktiv i hverdagen. Det vil ytterligere styrke musklene som er nødvendig for god balanse i tillegg til å bedre helsen på en rekke andre måter.

En god øvelse er å stå oppreist på begge beina og støtte seg inntil en vegg. Slipp taket i veggens hvis du kjenner deg trygg. Neste steg er å gjenta øvelsen med lukkede øyne. Går det bra, kan du forsøke stå på et bein med åpne øyne, først med og deretter uten støtte mot veggens, og til slutt med øynene lukket. Ta tiden og sjekk hvor lenge du klarer. Du vil raskt oppdage at du står støtt stadig lenger. Dersom du ønsker ytterligere utfordringer kan du gjøre knebøy mens du står på et bein. Personer som bruker rullator har også nytte av balansetrening.

Hvis det er mulig, kan man la rullatoren stå og i stedet å gå med støtte fra en venn, pårørende eller helsepersonell.

Godt syn bidrar til sikrere og tryggere bevegelser. En synsvurdering hos optiker eller øyelege kan være nyttig. Like viktig er det å fjerne snublefeller i boligen som løse tepper og høye terskler og å sørge for god belysning. Ved behov kan man ta kontakt med hjemmetjenesten i kommunen med spørsmål om en ergoterapeut eller sykepleier kan komme på besøk og gi råd om tilpasninger som kan gjøre boligen tryggere eller mer praktisk og om hjelpemidler som man kan ha nytte av. Mange eldre velger å få installert en sikkerhetsalarm slik at de lett kan tilkalle hjelp.

Hoftebeskyttere («Safehip») ser ut som vanlige bomullstruser men har innsydde beskyttelsesskall av plast som fordeler støt mot hoften hvis man faller. Det minsker risikoen for lårhalsbrudd. Trusene selges blant annet på apotek og koster 929 kroner for tre stykker. Personer som har beinskjørhet kan få dem til redusert pris på "blå resept". Det er viktig å bruke dem 24 timer i døgnet slik at man er også beskyttet hvis man må stå opp om natten.

Personer som er beinskjøre bør få resept av legen sin på kalsium og vitamin-D i tillegg til et medikament som stabiliserer beincellene.