

HELSEPANELET

Nå kan du få svar på dine spørsmål om kropp og helse av Romerikspostens helsepanel. **SEND EN EPOST MED DET DU LURER PÅ TIL:** helsepanel@romeriksposten.no eller send et brev til Romeriksposten, Nittedalsgata 6, 2000 Lillestrøm. Du kan be om å være anonym!



CATHARINA GJERDE HÅKONSEN

Kiropraktor
Catharina er utdannet ved universitetet i Bournemouth, England. Til daglig jobber hun ved Vollaklinikkens avdeling i Fet i lokalene til Fet legesenter. I hennes daglige arbeid jobber hun mye med plager fra kjeve, nakke og hodepine.



SANDRA FURNES

Kiropraktor
Sandra er utdannet ved Syddansk Universitet i Odense, Danmark. Hun jobber til daglig som kiropraktor ved Vollaklinikken – kiropraktikk og fysioterapi i Lillestrøm. Pasienter med nakkesmerter er et av Sandras store interesseområder sammen med idrettsskader og hodepine.



LASSE HÅKONSEN

Kiropraktor
Lasse er utdannet ved universitetet i Bournemouth, England. Han er daglig leder ved Volla-klinikken – kiropraktikk og fysioterapi i Lillestrøm i tillegg til å være primærkontakt i det offentlige helsevesenet for pasienter med muskel- og skjelettlidelser.

Trening for å bedre balansen og unngå fall

Tekst: Sandra Furnes

Balansen vår er den fantastiske egenskapen kroppen har til å holde oss oppreist og bevege oss. Både synet, balanseorganet i indreøret og sensorer i muskler, ledd og sener sender hele tiden signaler til hjernen om kroppens stilling og bevegelse i rommet.

Med alderen er det ikke uvanlig at balansen blir dårligere og at vi blir mindre aktive. En av grunnene til det er at alle disse signalene som skal opp til hjernen går litt saktere. Med dårligere balanse følger en økt risiko for fall. Med økt frykt for å falle er det da mange eldre som blir enda mindre aktive og mange blir avhengig av hjelpemidler både i og utenfor hjemmet. Dette blir som en ond sirkel, **men frykt ikke, det er faktisk mulig å forebygge og trene opp balansen.**

Forskning viser at eldre som har opplevd fall som deretter systematisk begynner med styrke-, balanse- og koordinasjonstrening har en **25% mindre risiko for fremtidige fall.**

Balansetrening passer for alle aldersgrupper, fra eldre som ikke er vant til å trene til toppidrettsutøvere. Det viktigste er at treningen tilpasses deg og dine behov. Trening går ut på å utfordre kroppen din med ditt utgangspunkt. Er du vant til å bruke rullator eller annen støtte er det kanskje en stor nok utfordring for deg å stå uten hjelpemidler og eventuelt ha en behandler eller partner som støtter deg litt. Å gå på ulikt underlag trener også balansen.

Balanseøvelser kan gjøres hver dag og bør gjøres tre ganger i uken. Hvor lang tid du bruker på det er avhengig av din forutsetning og hva du føler deg komfortabel med. Alt fra 5 min trening er bedre enn ingenting. Det er viktig å ta litt og litt av gangen så du hele tiden føler deg trygg og at det er du som har kontroll.

Her har du tips til et par øvelser:

Sittende:

Sitt på en stol med føttene i gulvet. Veksle mellom å ha tær og hæler i gulvet. Dette trener fot- og leggmuskulatur. Neste øvelse er fortsatt sittende og du strekker annethvert kne. Dette trener fremsiden av låret. For å trene muskulaturen på fremsiden av hoften bøyer du i hoften og dermed løfter annethvert kne opp. Du kan hjelpe til litt med armene hvis det blir for tungt.

Stående:

Stå inntil en vegg så du har noe å støtte deg til. Slipp hånden fra veggen og gjenta dette 10 ganger. Blir dette for lett kan du velge å stå på en pute, matte eller et brettet pledd for å variere underlaget. Går dette også helt fint kan du prøve å løfte en fot fra underlaget og stå på et ben. Slipp veggen hvis det går fint. Siste utfordring er å prøve de ulike trinnene med lukkede øyne, det gjør alt mye vanskeligere. Husk å ha veggen tett på deg så du har noe å støtte deg på. En siste øvelse er: Reise seg opp fra en stol og sette seg igjen. Trener muskulaturen i hele kroppen.

Det er med andre ord ingen grunn til å unngå å bevege seg grunnet dårlig balanse. Det finnes flere steder hvor du kan få hjelp til å komme i gang med balansetreningen.

Vi på Vollaklinikken i Lillestrøm starter nye kurs 5. oktober i små grupper med kiropraktor eller fysioterapeut som instruktør og veileder. Ta kontakt hvis dette høres ut som noe for deg.



(Foto: Colourbox)