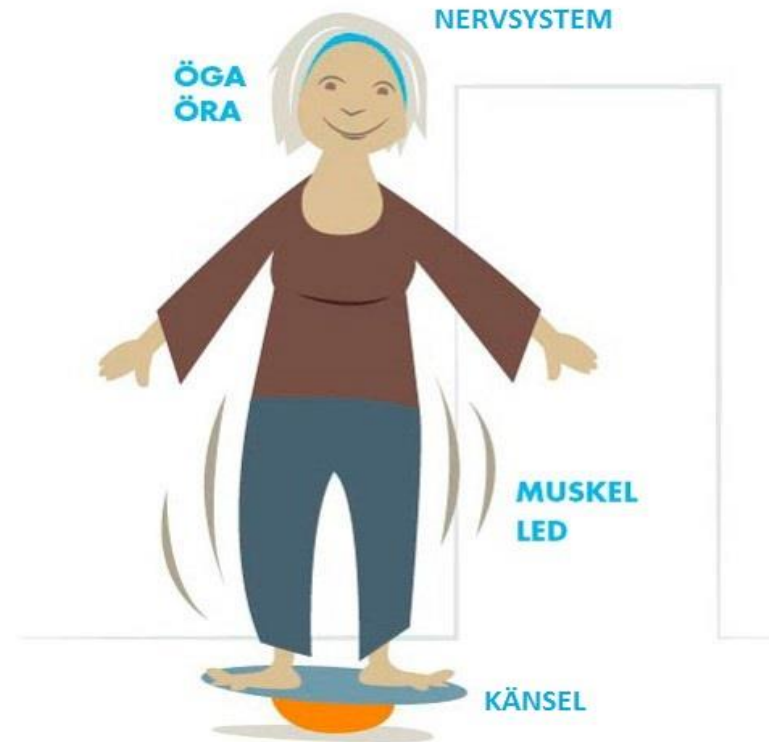


BALANS



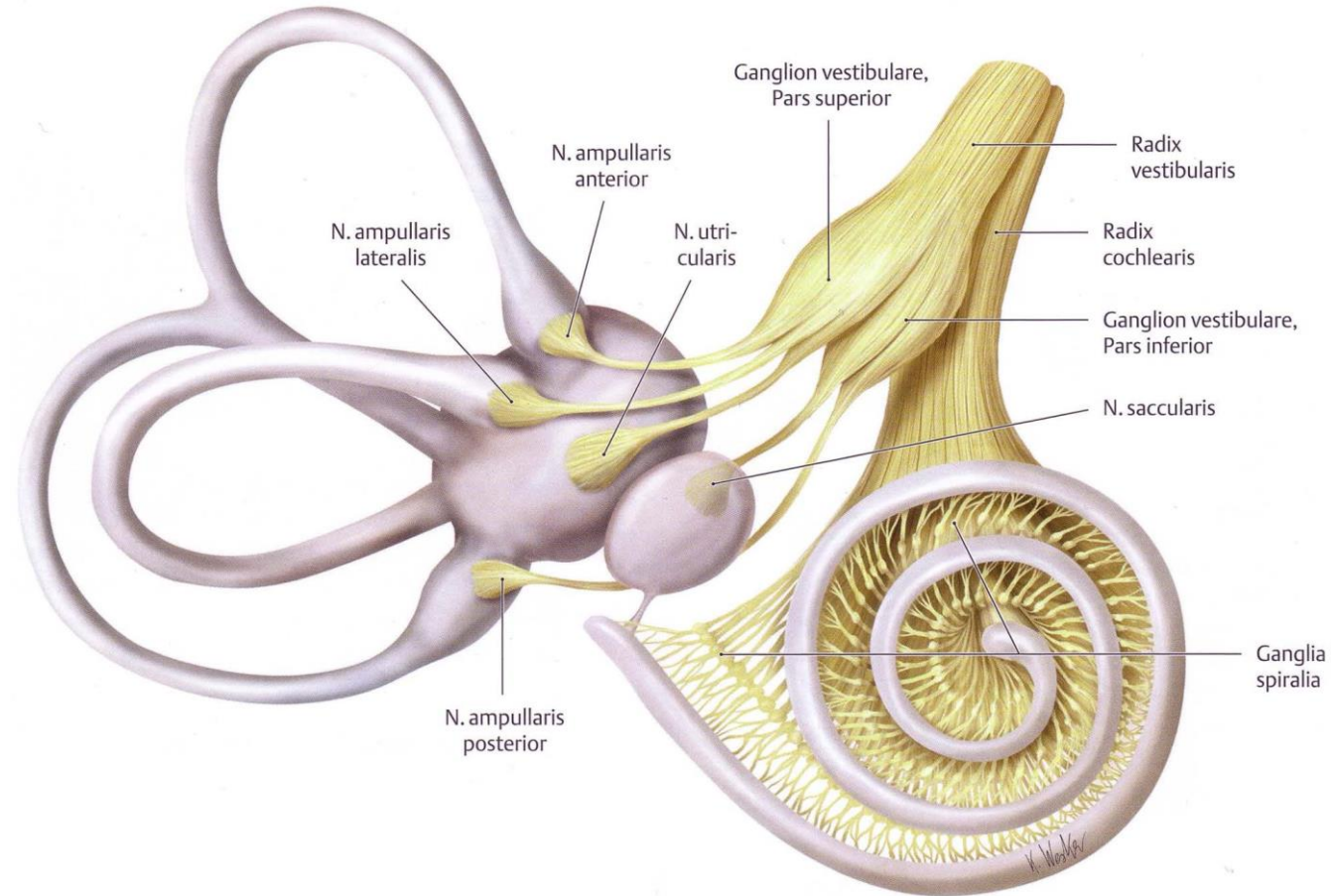
Vad är balans?

- Samspel mellan olika sinnen för att bibehålla jämvikt .

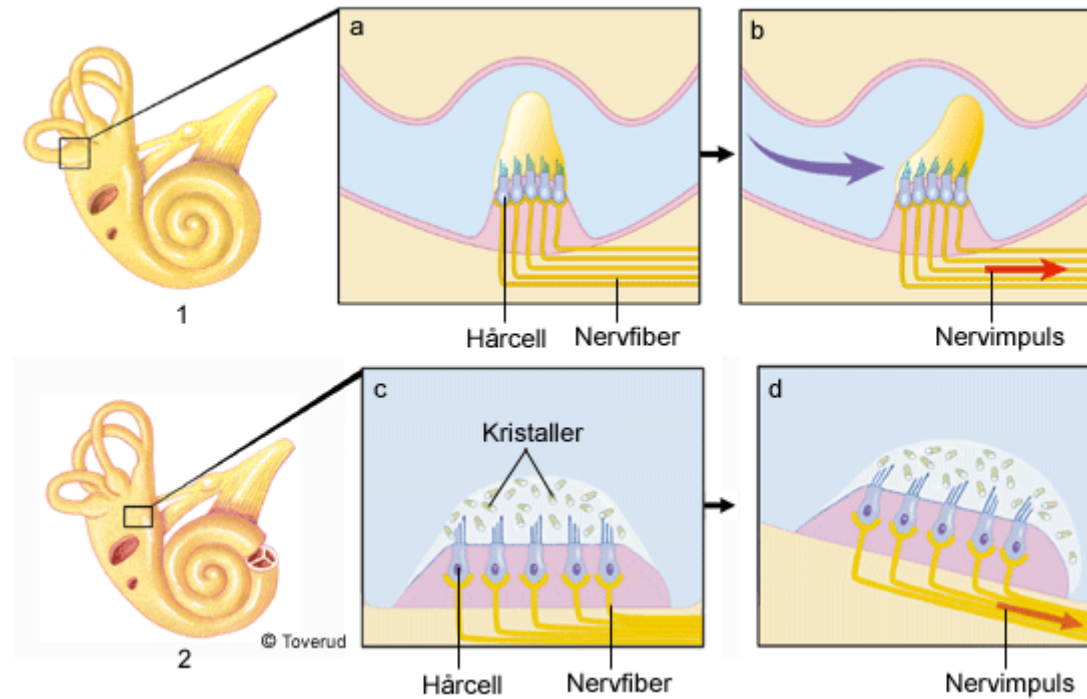


Innerörat – balansorganet

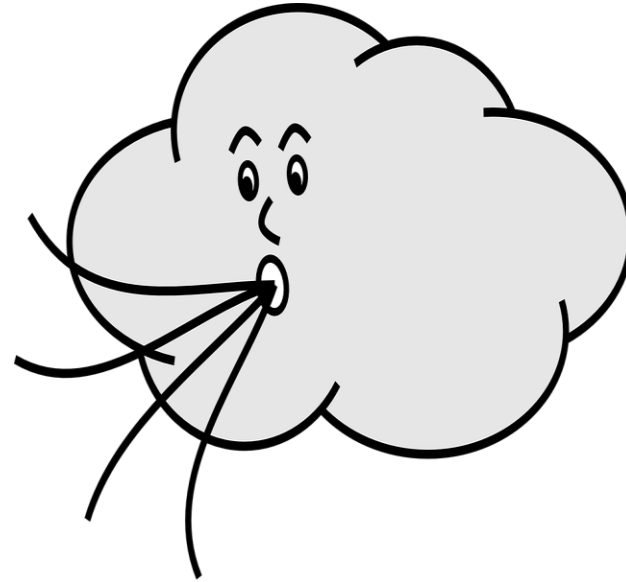
registrerar lägesförändringar



Registrering av lägesförändring i båggångarna och hinnsäckarna



Örat – registrerar ljud

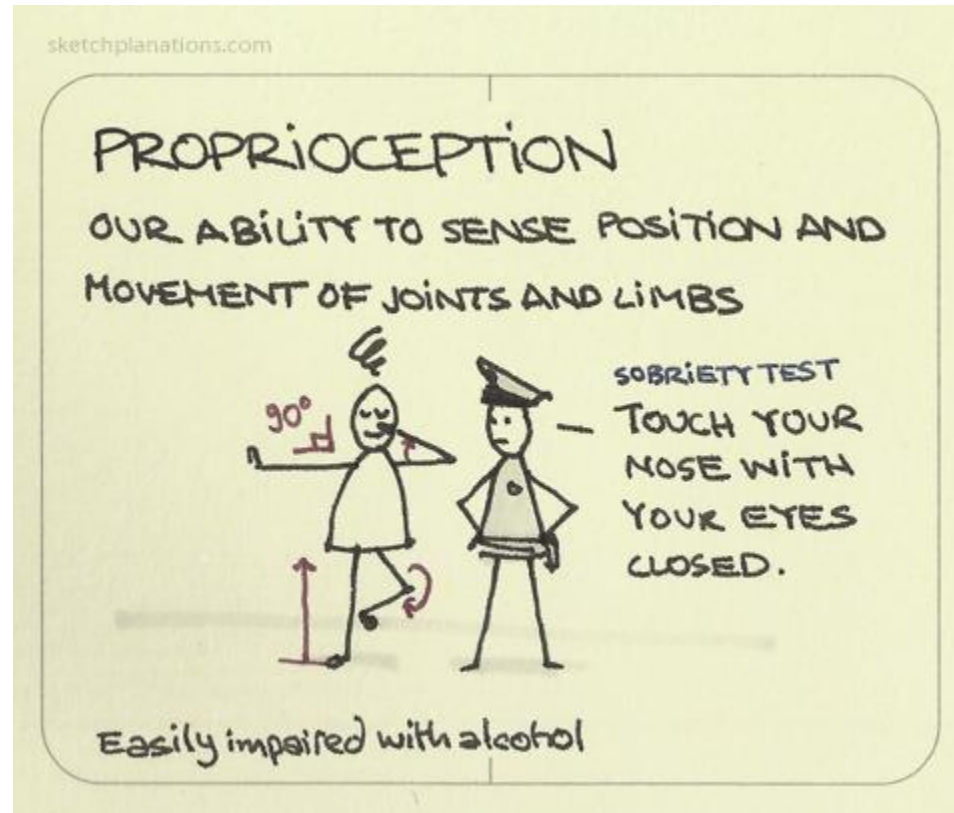


Ögat - registrerar omgivning såsom underlag, faror, hinder och avstånd.



Ledsinnet- proprioception

känner av ledens position



Muskler – Håller oss uppe mot gravitationen och åstadkommer rörelser

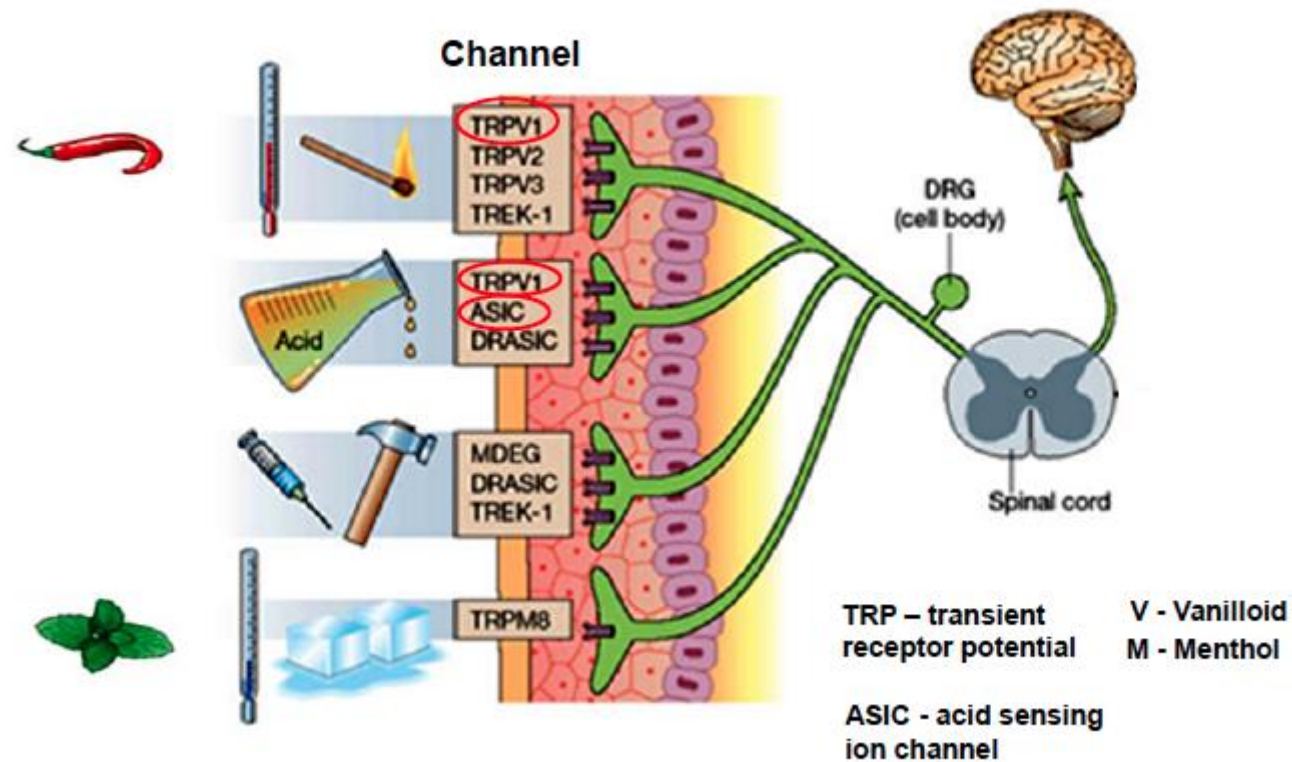


Muskelmassan minskar med 40 procent mellan 20-årsåldern och 80-årsåldern. Dessutom sker en förändring i sammansättningen av muskelfibrer, det är framförallt de snabba och explosiva fibrerna som försvinner, medan de långsamma fibrerna stannar kvar.

Runt 50-80-årsåldern minskar muskelstyrkan markant om man inte tränar.

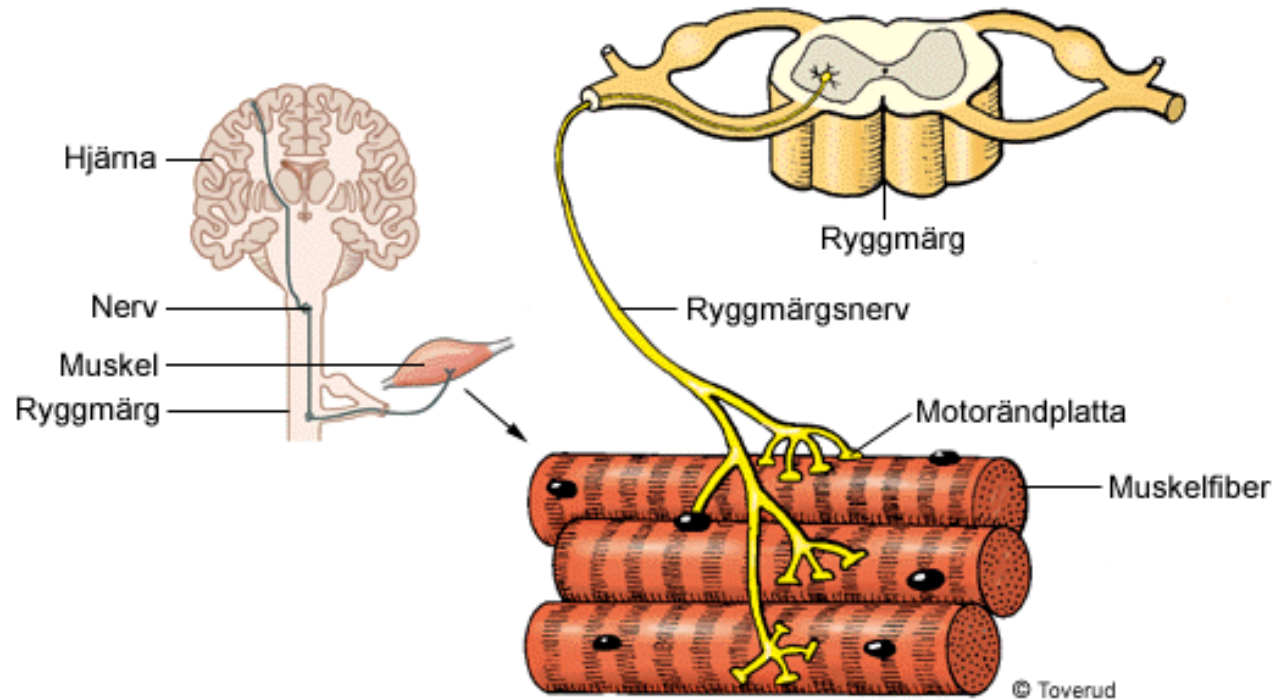
När muskelmassan minskar är det viktigare än någonsin att träna upp muskelstyrkan och signalera till kroppen att musklerna behövs. Forskning tyder på att vi kan bromsa själva bortfallet av muskelfibrer genom styrketräning.

Känssel – beröring, värme, kyla, smärta och tryck mot huden.



Hjärnan och Nervsystemet

- tar emot inkommande impulser, registrerar, reagerar och förmedlar utåtgående impulser.



Känsl- och tryckreceptorer under fotsulorna



Åldersrelaterad balansnedsättning

- Färre antal receptorer i bågångarna
- Sämre syn
- Sämre hörsel
- Nedsatt känsel i huden samt under fotsulorna
- Kortikal atrofi (sämre mottagning av signaler i nervsystemet)
- Nedsatt ledsinne
- Minskad muskelmassa

Psykologiska aspekter

- Rörelserädsla
- Rädsla för att falla
- Nedstämdhet - depression
- Isolering
- Inaktivitet - rör sig mindre och mindre
- Ersätter med hjälpmedel

Olika sätt att balansträna

Uppvärmning

- Gång på stället
- Armpendling
- Gå på tå
- Gå på hälar
- Stegkombination

Rörlighet

- Tjänningar i sidled
- Sträckning i sida, ta med blicken
- Diagonal sträckning
- Kliv framåt
- Skrynkla ihop handduk/plocka upp penna med tårna
- Kuta ryggen, sträcka upp

Styrka

- Tåhävningar
- Bensträck bakåt
- Bensträck i sida
- Nigningar
- Uppresning

Balans

- Bålvridning
- Huvudrörelser
- Enbensstående (flytta tyngden till en sida)
- Plocka upp något från golvet

Vad kan man göra för att minska fallrisken

- Äta näringsrik kost.
- Använda syn och hörselhjälpmedel.
- Se över hemmiljön – snubbelrisk pga mattor, sladdar, trångt möblerat.
- Fysisk aktivitet i vardagen (trappor, promenader).
- Säkerhetstänk – ej ta risker varken i vardagen eller vid träning. Börja balansträna på rätt nivå, stegra successivt.
- Träna i grupp eller träna med en vän.
- Ta gärna en ”Balansera mera”-broschyr för mer information.

Tack för oss !!

