

Träna din balans!

Träna din balans dagligen – balans är en färskvara!

Tänk på din säkerhet genom att stå med tillgång till handstöd och/eller stå i ett hörn eller nära en vägg så att du inte faller baklänges om du tappar balansen.

Träna gärna balansen i dina dagliga aktiviteter.

Exempelvis kan du stå med fötterna ihop, eller på ett ben om du kan, när du borstar tänderna. Rör gärna på huvudet och titta på olika håll när du går på promenad.

Övningarna nedan är enkla och framtagna för dig som är 65+. Om du vill ha tips på svårare övningar, kontakta din närmaste sjukgymnast.

1
Stå med fötterna tätt ihop och håll balansen. Om det känns lätt kan du prova att blunda eller att sätta fram den ena foten rakt framför den andra.



2

Stå med fötterna tätt ihop och håll balansen. Vrid huvudet långsamt så att du tittar växelvis åt höger och vänster sida.



3

Träna på att omväxlande resa dig upp och sätta dig ner utan att använda händerna som stöd. Övningen ska utföras lugnt och kontrollerat.



ESTHER

Region och kommuner i Jönköpings län i samverkan