

# Balansträning

Vad är balans?

Balanssinnet består av synen, balansorganen i örat och känselceller i hud, muskler och leder. Balanssinnets uppgift är att hjälpa oss att orientera våra kroppar i förhållande till omgivningen. För att hålla balansen krävs ett samspel mellan balanssinnets olika delar.

Varför ska vi träna balans?

Med stigande ålder försämras balansförmågan och med det ökar risken för fall och fallskador. Men balansen kan tränas genom hela livet! Du kan träna för att bibehålla eller för att förbättra din balansförmåga. En bra balans bidrar till ett självständigt liv, möjlighet att vara delaktig i sammanhang som ger livet mening och ökar tilliten till den egna förmågan att klara aktiviteter i det dagliga livet.

Vilka effekter får vi av balansträning?

Regelbunden och tillräckligt utmanande balansträning bidrar till att bibehålla de funktioner och förmågor du behöver i vardagen. Träning som ökar muskelstyrkan förbättrar stabilitet och uthållighet i stående och gående. Övningar som utmanar balansförmågan minskar fallrisk och fallskador. Rörlighetsträning ger smidigare muskler och förbättrat rörelsemönster vilket påverkar balansen positivt. Balansträning gör det också lättare att återfå förlorad balansförmåga efter en sjukdomsperiod.

Hur ska vi träna balans?

Balansförmågan kräver ett fint samspel mellan balanssinnets olika delar och de behöver alla tränas. Smart balansträning liknar de rörelser vi behöver klara i vår vardag, till exempel uppresning från stol. Promenader, gärna på ojämnt underlag, är ett enkelt sätt att regelbundet träna balansen.

- Träna de stora muskelgrupperna, ben, rygg, mage och armar för styrka och uthållighet.
- Träna snabb muskelaktivering, så kallad "explosiv" träning genom att utföra den första delen av rörelsen snabbt, till exempel genom att snabbt kliva upp på ett trappsteg och lugnt kliva tillbaka ner.
- Lägg in övningar som utmanar balansen till exempel "gå på lina" eller stå på ett ben.
- Ta regelbundet ut rörligheten i lederna med rörlighets- och stretchövningar för att bibehålla ett normalt rörelsemönster.

Balansen behöver tränas minst 2–3 gånger varje vecka, och den behöver vara tillräckligt utmanande. I takt med att din balans blir bättre behöver övningarna öka i svårighet/motstånd.

Tänk på:

- Använd stabila skor och gångstavar vid behov.
- Sömnbrist och otillräcklig återhämtning kan påverka balansen negativt.
- Var uppmärksam på att vissa läkemedel, som sömn- och blodtrycksmediciner, kan påverka balansen.
- Ha bra belysning och ta bort sladdar och annat du kan snubbla på.

## Hälsoeffekter av balansträning – vad händer i kroppen?



Smidigare muskler  
och leder



Starkare muskler  
och ökad stabilitet



Kunna fortsätta med  
aktiviteter som du  
tycker om



Snabbare  
muskelaktivering,  
minskad fallrisk



Säkrare gång



Ökad tilltro till din  
förmåga att vara  
aktiv



Effektivare samspel  
mellan balans-  
sinnets olika delar