

## Sådan kommer du op igen, hvis du falder:



1. Bøj det ene ben.



4. Op på alle 4.



2. Skub fra med det bøjede ben og vend om på siden, fx højre side. Stød fra mod gulvet med venstre hånd. Bøj derefter begge ben.



5. Tag fat i noget, som står fast, fx en kommode, en tung stol eller en dørkarm - træk dig op.



3. Læg underarmen mod gulvet og skub fra med hånd og albue til havfruestilling.

Hav en bærbar telefon/  
mobiltelefon på dig, hvis  
du ikke selv kan komme  
op. Hav nabo, genbo  
eller andre tastet ind.



**Ikast-Brande**  
Kommune

[www.ikast-brande.dk](http://www.ikast-brande.dk)

Forebyg fald er oprindeligt udarbejdet af Silkeborg Kommune

# Forebyg fald

## Øvelser til at forebygge fald



SUNDHED

Ikast-Brande  
Kommune

## Det er vigtigt at du bevæger dig, for at holde kroppen i gang

Alle former for motion er godt.

Motion forbedrer din kondition, styrke, bevægelighed og balance, så du bliver bedre til at klare hverdagens gøremål og forebygge fald.

Det sunde hverdagsliv handler om at være i god fysisk form, så det ikke er kroppen, der forhindrer dig i at gøre de ting, du har lyst til.



### Ved du at...

- Det er vigtigt at holde sig fysisk aktiv uanset alder.
- Alder ikke er nogen hindring for fysisk aktivitet. Muskler kan styrkes hele livet.
- Du skal blive forpustet og mærke dit hjerte hamre mindst én gang om dagen for at holde konditionen ved lige.
- Du kan være træt, fordi du bevæger dig for lidt.
- God fysisk form gør hverdagens strabadser mindre belastende. Du overkommer mere.
- Du kan træne og vedligeholde din balance og koordination gennem aktivitet og bevægelse.
- Jo mere energi du bruger – jo mere får du igen,
- Det aldrig er for sent at komme i gang med motion.



## Idéer til øvelser i hverdagen

- Lav march-gang på stedet i 3 minutter, sving godt til med armene. *Gentag 10 gange.*
- Stå med en skulderbreddes afstand mellem benene, flyt vægten fra det ene ben til det andet. *Gentag 10 gange*
- Gå på line, brug en rille i gulvbrædderne eller mønstret i tæppet til at gå efter. *Gå 20 skridt frem og 20 skridt tilbage.*
- Stå med let spredte ben. Stræk dig, som om du plukker æbler (evt. op på tæerne), og buk dig som om du lægger æblerne i en kurv. *Gentag 10 gange.*
- Sæt dig og rejs dig fra en stol (evt. uden armlæn), så hurtigt du kan. *Gentag 10 gange.*
- Kryds armene foran brystet. Rejs dig og sæt dig igen. *Gentag 10 gange.*
- Stå på ét ben så længe som muligt. Skift ben. Balance-øvelserne kan gøres lettere ved at støtte sig til en stol – og sværere ved at lukke øjnene.
- Øv dig til slut i at komme op fra gulvet, *2 gange.*

***Se hvordan på bagsiden***

### ***Kontaktoplysninger:***

#### **Forebyggende Hjemmebesøg**

Telefontid mandag - torsdag kl. 8.00 - 9.00

Brande og omegn: tlf. 9960 3157

Ikast, Bording, Engesvang og omegn: tlf. 9960 4794

Nørre Snede, Ejstrupholm og omegn: tlf. 9960 3156

**[www.ikast-brande.dk](http://www.ikast-brande.dk)**