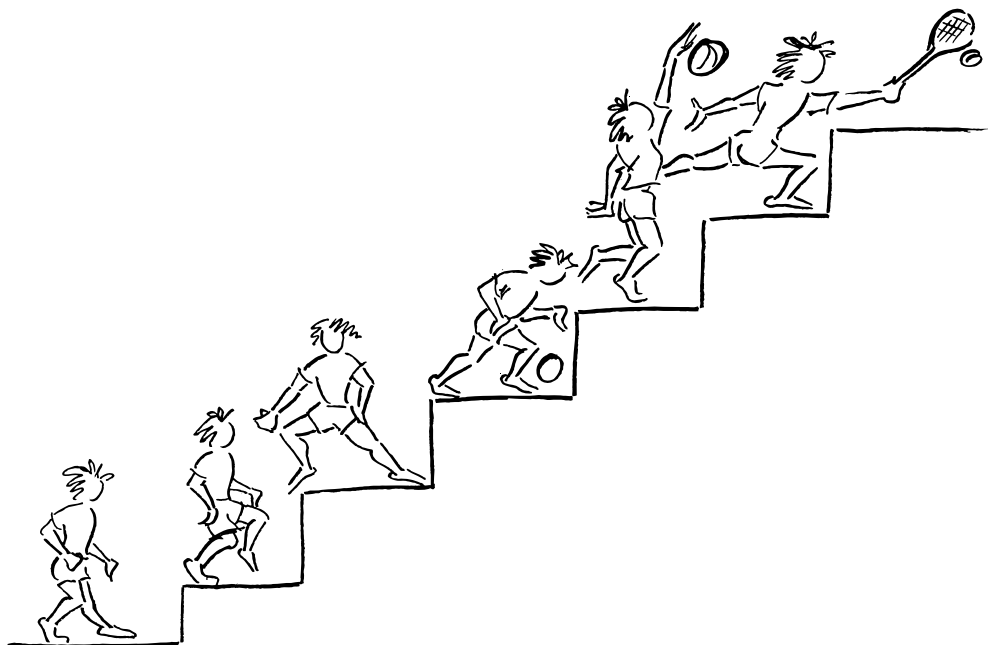


# Balancetræning



## Hvad er balance?

Balance er evnen til at styre leddenes bevægelser. Ved at registrere leddenes stillinger kan muskelspændingerne finjusteres og bevægelserne dermed gøres bløde og ikke hakkede. Ved skub eller fald, f.eks. på grund af dårlig vejbelægning, påvirkes leddene uventet, men en god balance medfører hurtig registrering heraf og dermed hurtig korrektion ved ændret muskelsammentrækning.

Ved sportsudøvelse er en god balance meget vigtig for at opnå de mest hensigtsmæssige muskelsammentrækninger og dermed de mest energibesparende og kraftfulde ledbevægelser.

## Skal balancen trænes?

Balancen kan forbedres ved træning, og hvis man har en god balance reduceres risikoen for fald og faldskader. Således kan man ved balancetræning forebygge fald hos ældre og dermed undgå en del knoglebrud, og hos yngre kan man nedsætte risikoen for både ankel- og knæforstuvninger.

Efter ankel- og knæforstuvninger forringes balancen betydeligt, og en grundig balancetræning er vigtig for at undgå de alt for hyppige genforstuvninger. 15 minutters balancetræning 3 gange om ugen i 10 uger normaliserer balancen efter en forstuvning. Indtil normal balance er opnået, bør leddet beskyttes med tape eller bandager ved risikofyldte belastninger (eks. sport, byggepladsarbejde o.lign.).

## Hvordan trænes balancen?

På gulv, minitrampolin eller halvt oppustet luftmadras:

1. Stå på to ben og bøj og stræk langsomt i hofter og knæ. 10 gentagelser.
2. Samme øvelse med lukkede øjne. 10 gentagelser.
3. Stå på to ben og bøj i hofter og knæ. Gå op på tæer og returner til flad fod, stræk hofter og knæ. 10 gentagelser.
4. Samme øvelse med lukkede øjne. 10 gentagelser.

### **Når disse øvelser kan gennemføres sikkert, går man videre:**

Lav de samme øvelser som ovenfor på et ben. 10 gentagelser på hvert ben.

### **Når disse øvelser kan gennemføres sikkert, går man videre:**

Lav de samme øvelser med kroppen bøjet 90° forover og det frie ben lige bagud.

## Balancebræt:

I starten laves øvelserne med balancebrættet på et gulvtæppe, hvilket er mere stabilt. Når dette beherskes sikkert kan øvelserne gøres sværere ved at stille balancebrættet på et hårdt underlag (eks. trægulv, flisegulv).

Ved træning på balancebræt kommer man ikke ud i usunde ledstillinger, men man træner leddenes balance i de normale bevægelseslag.

1. Stå på to ben på balancebrættet og forsøg at holde brættet stille i 30 sekunder.
2. Samme øvelse, men luk øjnene nogle sekunder ad gangen.
3. Stå på to ben på balancebrættet og vip langsomt kontrolleret frem og tilbage i 30 sekunder uden at brættet slår forkanten eller bagkanten i gulvet.
4. Stå på to ben på balancebrættet og vip langsomt kontrolleret fra side til side i 30 sekunder uden at slå kanterne i gulvet.
5. Stå på to ben på balancebrættet og vip langsomt rundt i kontrollerede cirkelbevægelser uden at kanten rører gulvet. Først i 30 sekunder med uret og dernæst i 30 sekunder mod uret.
6. Stå på to ben på balancebrættet og kør brættet langsomt og kontrolleret rundt i ottetalsbevægelser uden at kanten rører gulvet. Først 30 sekunder den ene vej og dernæst 30 sekunder den anden vej.

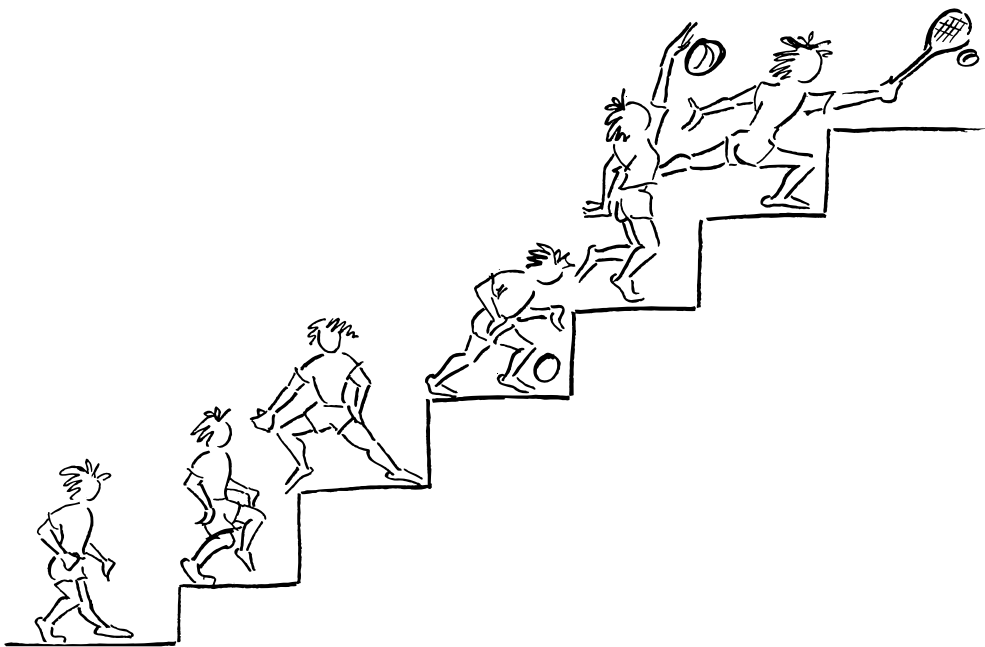
### **Når ovenstående øvelser kan gennemføres sikkert, går man videre:**

Lav de samme øvelser som ovenfor med knæ og hofter bøjet ca. 90° (som en alpin skiløber).

### **Når ovenstående øvelser kan gennemføres sikkert, går man videre:**

Lav de samme øvelser som ovenfor men på et ben ad gangen.

Ved særlig store krav til balancen kan man yderligere supplere med specialøvelser, hvor man for eksempel kaster en bold op ad en væg, laver hovedstød, jonglerer med en bold på et ben osv.



*Denne vejledning er udarbejdet af reumatolog Finn Johannsen, Farum, i samarbejde med Novartis.*

***Yderligere har Finn Johannsen i samarbejde med Novartis udarbejdet hæfter om hhv.***

*Ledbåndsskader*

*Muskelskader*

*Tapening teknikker*

*Træning med elastik: Øvelser for hofter, ben og ankel*

*Træning med elastik: Øvelser for albue, hånd og skulder*

*Whip-Lash*

*Eksemplarer af hæfterne kan rekvireres ved henvendelse til Novartis Healthcare A/S,  
Lyngbyvej 172, 2100 København Ø, tlf. 39 16 84 00.*

 **NOVARTIS**