



»Op af stolen, du gamle«

Motion: Tusindvis af ældre falder hvert år og slår sig, brækker en knogle og risikerer at blive bange for at gå. 10 minutters daglig træning kan mindske antallet af faldulykker med 25-40 procent.

JAKOB RUBIN
jakob.rubin@jp.dk

Josée Linnemann er ikke, som 73-årige er flest. Som pensioneret speciallæge træner hun gymnastik og yoga fem gange om ugen og har sat sig for at hjælpe landets ældre og gamle til at blive bedre gående.

»Det begyndte med, at jeg skulle stå for et gymnastik-kursus for Ældresagen og fandt ud af, hvor stort et problem faldulykker er,« siger Josée Linnemann.

Ifølge Statens Institut for

Folkesundhed falder 45.000 ældre over 65 år hvert år, 13.000 af dem indlægges på grund af faldet, og af dem dør 10 procent af følgerne af faldet.

Jo ældre folk er, des mere alvorligt kan et fald ramme. To tredjedele af faldulykkerne står ældre over 75 år for. Af dem lider mange af knogle-skørhed, hvilket øger sandsynligheden for alvorlige brud.

»Det er meget store tal, der er tale om, og et problem med voldsomme konsekvenser for rigtig mange menne-

sker,« siger Josée Linnemann.

Træning hjælper

I sin research fandt hun videnskabelig forskning fra udlandet, der viste, at målrettet balance- og styrketræning for ældre kan nedbringe risikoen for at falde med 25 procent.

I en new zealandsk undersøgelse publiceret i British Medical Journal i 2001 havde man fulgt 240 kvinder over 75 år i et år. Halvdelen af kvinderne blev sat til at træne en halv time tre-fire gange

om ugen og gå en tur to gange om ugen, den anden trænedes ikke.

Det viste sig, at der blandt den gruppe, der trænede, var 46 procent færre faldulykker.

»Vores helbred og sundhed er delvist bestemt af vores gener, delvist af vores livsstil og af vores sundhedsvæsens ressourcer. Blandt de faktorer er det kun livsstilen, vi selv har mulighed for at påvirke,« siger Josée Linnemann.

Hun påpeger, at det aldrig er for sent at komme i gang. Man kan forbedre sin balancens og styrke de nødven-

FAKTA

Faldulykker

■ 1.350 ældre dør hvert år af komplikationer forårsaget af et fald.

■ 25-40 procent af faldulykkerne kunne undgås.

■ Ved ti minutters daglig træning kan man formindske risikoen for at falde betragteligt.

dige muskler selv højt oppe i alderen. Generelt kan man sige, at jo ældre personen er, desto vigtigere er det at træne, da kroppen degenererer progressivt, jo ældre man bliver, forklarer hun.

Ti sunde minutter

»Ti minutter om dagen gør underværker. Det kan foregå hjemme i stuen, soveværelset eller køkkenet. Det eneste, man har brug for, er en stol eller en fast bordkant at støtte sig til,« siger hun.

Kodeordene er ben, balder og balance. Husk dette tre-



Josée Linnemann (tv.) underviser ældre i at blive bedre til at undgå at falde. Daglig træning kan mindske faldrisikoen betragteligt.
Foto: Stine Larsen

NI ØVELSER

Josée Linnemanns øvelser

Fra bogen "Fod på Balancen – Vejen til et liv uden fald". Nogle af øvelserne er i forkortede versioner.

1 Op og ned på tæerne
Stå med hofteafstand mellem fødderne. Støt evt. med en hånd på køkkenbordet eller en høj stol. Ret dig op og træk maven ind. Løft dig langsomt op på tåspidserne og ned igen. Gentag 10 gange.

2 Tap-tap
Stå som i øvelse 1. Drej den ene fod ud til siden og tap ti gange med forfoden i gulvet. Så den anden fod. Gerne 10 gange eller flere med hver fod.

3 Gulv til loft
Stå som i øvelse 1. Fordel vægten ligeligt på begge ben, ret kroppen, armene ned langs kroppen, træk maven ind. Bøj ned i knæene, så langt du kan, men ikke længere end til lårene er vandrette. Løft dig op på tæerne og stræk armene mod loftet. Gentag 10 gange. Og gerne 10 til efter en pause.

4 Armstræk
Stå en meter fra køkkenbordet, placer hænderne på bordkanten, hold kroppen rank, mens du bøjer armene og 'falder' ind mod bordkanten. Skub fra til strakte arme. Gentag 5-10 gange, og når du bliver skrappere, kan du tage 2 gange 10.

5 Saven
Sæt fødderne, som om du skal til at tage et skridt med højre fod forrest. Ret ryggen, underarmene peger lige frem. Før vægten frem på højre fod, mens du åbner armene (stadig kun underarmene). Knæene er let bøje under øvelsen. Læn kroppen tilbage, så den støtter på venstre ben, mens underarmene lukkes. Gentag 10 gange med venstre og højre fod forrest på skift.

6 Rotation af ryg og nakke
Sid på en taburet og hold en dåse eller en vandflaske i hver hånd som håndvægt. Armene er 3/4 strakt ud til siderne. Drej langsomt overkroppen fra side til side. 10 gange til hver side.

7 Skisving på et ben
Stå på et ben med svagt bøjet knæ. Lad den ene arm være strakt så langt frem som muligt, og den anden så langt tilbage som muligt. Armene bevæger sig frem og tilbage på skift. 10 gange på hvert ben.

8 Baglæns
Gå ti skridt baglæns eller så mange, der er plads til, og vend om og tag resten. Ved hvert skridt løftes den ene arm i vejret på skift.

9 Flyv fugl, flyv
Stå på et ben med ganske let bøjet knæ. Lad armene gå ud til siden som vinger. Hold balancen og stræk armene ned mod den fod, du står på. Træn dig langsomt op til at kunne tage 10 fuglesving på hvert ben.

dobbelte b og få rutinen ind i din hverdag, lyder rådet.
»Det er helt ukompliceret. Træningen skal bare gøres til en del af ens hverdag. Begynd med at stå på det ene ben, når du børster tænder om morgenen. Og på det andet om aftenen. En simpel supertræning, der medvirker ganske meget til at forbedre balanceevnen,« siger Josée Linnemann.
Hun har netop udgivet bogen "Fod på Balancen – Vejen til et liv uden fald" som er en grundbog med træningsøvelser for ældre.

Knæklyden fortalte hele historien

■ Lise Frølund var i topform og havde skridsikre støvler på, da hun gled på isen, egentlig bare langsomt, men skaden blev alvorlig.

JAKOB RUBIN
jakob.rubin@jp.dk

»Kan folk dog ikke passe bedre på,« tænkte Lise Frølund ved sig selv, da vinteren var på sit højeste, og hun hørte om de mange mennesker, der var skvattet og havde brækket arme og ben.
Det skulle hun aldrig have tænkt.
Selv om hun havde skridsikre – troede hun – støvler på og er i fornem fysisk form på grund af mange års løbetræning, gled hun nemlig selv i begyndelsen af januar, da hun var ude at lufte hunden.
»Jeg lagde mig lige så stille ned på det isede fortov. Men landede i et ekstremt vrid med anklen og lyden af et knæk. Med det samme vidste jeg, at den var færdig,« fortæller hun fra sin røde sofa i hjemmet i den nordvestlige ende af Aarhus.

Flere læderede knogler
Her ligger så selskabet Conscience's 46-årige marketingchef og bare ligger. Med krykkerne inden for rækkevidde og flere brækkede og læderede knogler i anklen.
Foden og underbenet er

fastholdt i en stor plastikstøvle.
»Den måde, jeg faldt på, var simpelthen så uheldig. Til gengæld må jeg nu se i øjnene, at det er usikkert, om foden bliver lige så god som før,« siger Lise Frølund.
Hun fortæller, at det på skadestuen vrimlede med folk, der var faldet. Alt sammen på grund af is. Trods travlheden var hun imponeret over hospitalets behandling, vil hun lige sige.
Ingen rydning
Ulykken skete på et stykke offentlig vej, der ikke var ryddet for sne og is. Det er et sted, som kommunen i de efterhånden mange år, Lise Frølund har boet i området, aldrig rydder om vinteren. Hun er dog ikke typen, der straks sagsøger for at få penge.
»Selvfølgelig har jeg meldt skaden til mit forsikringsselskab. Så må de vurdere, hvad der skal gøres, hvis jeg ikke får min førerhøjhed tilbage. Min frygt er, at jeg ikke bliver i stand til at dyrke sport igen. Og have højhælede sko på.«
Lise Frølund ligger på sofaen og passer på sin beskadigede fod. Hun er bange for, at foden ikke bliver helt som før ulykken. Foto: Jan Dagø



Knoglebrudsulykker

Antal ulykker med knoglebrud i år i forhold til sidste år.

Sammenligning foretaget af Sundhedsstyrelsen mellem antallet af henvendelser på landets hospitaler af patienter med brud i perioden 1. november-10. januar sidste år og i år.

2011 **2010** **Stigning i pct.** Gennemsnitlig stigning 26 pct.

JP-grafik: AGNETE HOLK

