Balansguiden

- för att minska risken att falla

VIATRIS

Plötsligt händer det...

Just nu, medan du läser den här skriften, kommer tyvärr en eller flera personer här i Sverige att ramla och få en benskörhetsfraktur. Varje dag sker cirka 190 benskörhetsfrakturer i vårt land. Det är nästan åtta frakturer per timme.

Vi svenskar är ett av världens mest bensköra folk. Benskörhet (osteoporos) kan behandlas med läkemedel men för att undvika benskörhetsfrakturer behöver du också se till att göra det du kan för att inte ramla.

Numera finns träningsprogram som kan hjälpa om du är benskör och vill minska risken för att ramla. Balansträning och koordination är exempel på sådant som ingår i träningsprogrammet – och som går att öva upp.

I den här skriften kan du läsa om vad du själv kan göra för att hålla dig på benen och vara så aktiv i vardagen som möjligt. Ing-Mari Dohrn, som forskat kring träningsprogram för bensköra, visar också övningar som du kan utföra hemma.

Med lite träning kanske du kan bli en av dem som lyckas hejda ett fall.

”Det händer inte mig” eller…?

Kanske tänker du att det här med att ramla är en liten olyckshändelse, en bagatell? Så är det tyvärr inte. Fallolyckor är den vanligaste olyckstypen i Sverige. Av de olycksfall som leder till sjukhusvistelse har 70 procent skadats i just fallolyckor. [1]

I Sverige dör i snitt mer än tre äldre personer varje dag till följd av att de har ramlat. Och jämför man fallolyckor och trafikolyckor är det fem gånger fler som hamnar på sjukhus efter fallolyckor.[1]

Med tanke på hur vanligt det är går det alltså inte att tänka att ”det händer inte mig”. Fallolyckor behöver tas på allvar.

Var sker fallolyckorna?

Vinterhalkan kommer som på beställning varje år och i mars månad brukar de allra flesta halkolyckorna ske. Ungefär 75 procent av de fallolyckor som sker utomhus kan relateras till underlaget. Att använda halkskydd/broddar minskar risken för att falla. [1]

Inomhus är det lätt att tro att de flesta fallolyckorna uppstår när man till exempel kliver upp eller ner på en stol för att hämta något på en hylla. Så är det inte. Det vanligaste är att man faller på ett plant golv. Orsaken kan till exempel vara att man stöter i möbler som står i vägen eller att man snubblar på mattkanter. [1]

Bidragande orsaker till att man faller är exempelvis dålig balans, synproblem, att man druckit alkohol eller kanske tar läkemedel som ger yrsel. [1]

Att hålla sig inomhus och vara inaktiv är dock ingen bra lösning. Rädsla för att falla, dålig tilltro till den egna fysiska förmågan samt fysisk inaktivitet är några av faktorerna som faktiskt ökar risken för att ramla. Genom att hålla igång och vara aktiv ökar förutsättningarna för att du ska hålla dig på benen.

Benskör?
Hejda frakturkarriären i tid!

Att vara benskör och ramla är förstås ingen bra kombination. Benskörhetsfrakturer, eller fragilitetsfrakturer som de vanligen kallas, är frakturer som uppstår trots att påfrestningen på skelettet inte varit så stor. En fragilitetsfraktur kan uppstå när du till exempel ramlar från stående och tar emot dig, lyfter något eller kanske stöter i ett bord.

Om du en gång har fått en fragilitetsfraktur löper du dubbelt så stor risk att få en till. Därför är det viktigt att sätta stopp för en eventuell ”frakturkarriär” redan vid första frakturen. Många gånger kan det börja med en handledsfraktur runt 50-årsåldern i samband med att man halkar eller ramlar. En del som är bensköra får också kotkompressioner, som ibland misstas för att vara ryggskott. Från 80-årsåldern är det vanligt med höftfrakturer. Här i Sverige inträffar ungefär 17 000 – 18 000 höftfrakturer[2] varje år och de är ofta besvärliga eftersom de kräver operation, inläggning på sjukhus och flera månaders rehabilitering.

Genom att få tidig diagnos och läkemedelsbehandling mot benskörhet kan risken för ytterligare fragilitetsfrakturer minska. Lägger du till fallförebyggande åtgärder också, som exempelvis träning, kan du själv bidra till att sätta stopp för en eventuell frakturkarriär.

Fakta om fall och benskörhetsfrakturer [3]

- **Hälften av alla kvinnor** och **var fjärde man** drabbas någon gång i livet av en benskörhetsfraktur.

- Den som en gång fått en benskörhetsfraktur har dubbelt så stor **risk att få en till**.

- Av totalt cirka **80-90 000 benskörhetsfrakturer i Sverige** varje år är ungefär 17 000 – 18 000 höftfrakturer, som innebär operation, lång rehabilitering och ofta funktionsnedsättning. [3]

- Samhällets totala kostnader för samtliga fallolyckor varje år är cirka **14 miljarder kronor**. Kostnaderna beräknas öka till 22 miljarder år 2050 om utvecklingen tillåts fortsätta som nu. [4]

Fysisk aktivitet – en klok investering

Både muskler och skelett behöver hållas igång, även när vi blir äldre. Med åldern minskar muskelmassan och muskelstyrkan om du inte gör något för att motverka detta. Svaga muskler gör det svårare att snabbt parera och förhindra ett fall. Benmassan minskar också under årens lopp och det du kan göra är att se till att den här minskningen inte går lika fort. Bästa träningen för skelettet är att belasta det på olika sätt. Det kan exempelvis vara i form av promenader, stavgång eller gympapass.

Världen över pågår forskning om hur man ska minska risken för fall och frakturer. Olika studier har visat att det som verkar göra störst nytta är en kombination av styrketräning och komplexa, funktionella övningar. Det innebär att du inte bara tränar upp musklerna genom att lyfta tyngder utan att du också tränar dig genom att resa dig från en låg säng, det vill säga övningar som liknar olika vardagssituationer. Här kommer både balans och koordination in som en naturlig del av träningen. I exempelvis Asien är det många som utövar Tai Chi och på Nya Zeeland är det vanligt med olika hemträningsprogram där benskö-ra får utföra en kombination av övningar för bättre balans och styrka.

”Balansträningsprogrammet minskar risken för att falla”

Ing-Mari Dohrn är fysioterapeut/sjukgymnast samt forskare och hon har bland annat utvärderat ett balansträningsprogram för bensköra.

Deltagarna i träningsprogrammet var bensköra personer över 65 år och som upplevde att de hade dålig balans och var rädda för att ramla. De fick träna i grupp tre gånger i veckan under tolv veckors tid. Det visade sig att balansträningsprogrammet minskade fallrisken och ökade förutsättningarna för en god hälsa. Ambitionen är nu att sprida balansträningsprogrammet till fler.

– Det som är specifikt med det här träningsprogrammet är att deltagarna tränar på gränsen av sin förmåga, berättar Ing-Mari. Det är precis som när man tränar kondition eller styrka, då måste man träna på gränsen för vad man klarar av för att bli bättre. Under de tolv veckorna som träningsprogrammet pågår, stegras därför svårighetsgraden i övningarna säger Ing-Mari.

”Stops talking when walking”

Det finns ett uttryck som heter ”Stops talking when walking”, vilket innebär att när man är ute och går och vill säga något så behöver man stanna upp. Förmågan till delad uppmärksamhet försämras när man blir äldre och förmågan är ofta sämre hos dem som har nedsatt balans och ökad fallrisk. Man har alltså svårt att dela uppmärksamheten mellan fysisk aktivitet och sådant som tar kognitiva funktioner i anspråk.

– I balansträningsprogrammet ingår därför att göra övningar med delad uppmärksamhet, helt enkelt för att klara av sådana situationer när det är risk för att ramla i det vardagliga livet. I många av övningarna i träningsprogrammet innebär det till exempel att man gör en balansövning och samtidigt något som kräver tankeverksamhet och koncentration på något annat. Det kan vara att räkna eller rabbla upp städer, blommor eller liknande, säger Ing-Mari.

De som provade balansträningsprogrammet i studien minskade risken för att falla och de upplevde större tillit till den egna fysiska förmågan.

Övningar för bättre balans och styrka

Följande övningar är sådana som du kan göra hemma på egen hand. Tänk på att öka svårighetsgraden efter hand och att även träna med delad uppmärksamhet. Om du är osäker eller har frågor kan du ta kontakt med en fysioterapeut/sjukgymnast via vården.

1 Balansövning – stå på ett ben

Den här övningen utförs med ryggen mot ett hörn, då finns väggen nära som stöd om du skulle råka tappa balansen.

Börja med att stå på ett ben och försök att stå cirka 30 sekunder. Se om du kan utmana dig själv och stå ännu längre tid utan att tappa balansen?

Byt mellan vänster och höger ben. Känns det för enkelt är det dags att öka svårighetsgraden. Tänk på att duhela tiden ska försöka öva på gränsen av din förmåga.

2 Stå på ett ben med delad uppmärksamhet

Öka svårighetsgraden genom att stå på ett ben med delad uppmärksamhet. Prova exempelvis att samtidigt räkna från hundra och dra ifrån tre hela tiden ända ner till noll. Eller läs en tidning eller se hur många sorters blommor du kan räkna upp medan du står på ett ben.

3 Stå på ojämnt underlag

För att öva balansen kan du prova att stå på ett ojämnt underlag, gärna på en kudde.

Öka svårighetsgraden genom att göra övningen med delad uppmärksamhet som i övningen innan.

4 Benböj – öka styrkan i lår och stuss

Denna övning bygger upp dina muskler.

1. Stå upp med fötterna höftbrett isär och se till att du har en stol framför dig som du kan hålla dig i om du behöver för balansens skull.

2. Böj benen som om du ska sätta dig på en stol och res dig upp igen. Tänk på att knäna ska vara i linje ovanför fötterna.

3. Tryck ifrån för att komma upp stående igen. Försök att göra 10 till 15 repetitioner. När du klarar det ökar du svårighetsgraden genom att ta en liten paus och sedan göra ytterligare 10-15 repetitioner. Kanske klarar du även en tredje omgång när du blivit starkare?

5 Uppresning från stol – balans och styrka

Lägg armarna över bröstet och håll blicken framåt och res dig upp till stående för att sedan sätta dig igen.

Upprepa övningen cirka 10-15 gånger.

Om du känner dig osäker på din balans i denna övning kan du med fördel använda en karmstol för att lättare kunna ta stöd om det skulle behövas.

6 Balansövning – gå på lina

Ta bort eventuella mattor i köket så att du får en golvyta där du kan gå fram och tillbaka och där du lätt kan ta stöd från köksbänken om du behöver det för balansens skull.

Prova nu att gå som om du gick på lina enligt bilden fram och tillbaka. Enkelt? Då ska du direkt öka svårighetsgraden.

Nästa svårighetsgrad är att ”gå på lina” precis som innan men med delad uppmärksamhet.

Prova att göra övningen samtidigt som du exempelvis räknar upp alla bilmärken du känner till, Europas huvudstäder eller gör en räkneuppgift.

Du kan även öva multiplikation eller kanske ännu krångligare, rabbla alfabetet baklänges! Huvudsaken är att det är lite ansträngande mentalt samtidigt som du balanserar på din tänkta lina på golvet.

7 Balansövning – gå på lina baklänges

Nu är det dags att prova att gå baklänges på lina. Ta det lugnt och se till att du har köksbänken inom räckhåll om du tycker att det känns ostadigt.

Precis som i övning 6 ökar du svårighetsgraden genom att göra övningen med så kallad delad uppmärksamhet.

Kanske kommer du på nya mentala utmaningar medan du går baklänges på din lina? Hur många hundraser kan du och kanske kan du prova att rabbla multiplikationstabellen så långt du bara kan?

Om det är för svårt att ”gå på lina” kan du istället försöka gå så smalt du kan och sätta fötterna tätt intill varandra med häl mot tå.

7 Stavgång – styrka, kondition och balans

Det finns otroligt många goda effekter av vardagsmotion. Försök att komma ut minst en halvtimme om dagen. Med hjälp av gåstavar får armarna motionera lite extra samtidigt som gåstavarna bidrar till att du lättare håller balansen.

Vill du förbättra din kondition kan du exempelvis prova intervallträning där du efter lätt uppvärmning varierar mellan att gå stavgång i högt tempo i någon minut för att sedan gå i lugnare tempo i någon minut och sedan högt tempo igen och så vidare. Du kan också prova att gå fort respektive långsamt mellan olika lyktstolpar. Öva gärna i ojämn terräng och i uppförsbackar så att kroppen får jobba lite extra.

8 Kommer du upp från golvet?

Om du tycker att det är jobbigt att knyta skosnörena stående eller om du har svårt att resa dig från golvet behöver du kanske öva upp din rörlighet och fysiska förmåga.

Behöver du också bli påmind om hur du tar dig upp om du ramlat på golvet?

- Ett bra knep är att först rulla över på ena sidan och sätta i båda handflatorna i golvet.
- Tryck sedan upp överkroppen och ställ dig så att du står upp men med båda knäna i golvet. Sätt nu fram ena foten i golvet med det ben som du är starkast i och placera dina händer ovanpå knäet.
- Ta stöd med händerna på knäet för att få kraft att häva dig upp. Du kan också prova att ta tag i en stadig möbel för att komma upp på knä och trycka dig upp till stående.

Vad mer kan du göra själv för att minska risken att falla?

Det finns många olika faktorer som påverkar fallrisken. Förutom träning finns här några tips som kan vara bra att tänka på:

Kolla synen

Att kolla synen kan vara en bra investering i benen! Rätt styrka på glasögonen gör det lättare att upptäcka hinder på vägen och slippa ramla och få benbrott. Med åldern brukar ögats förmåga försämras när det gäller att ställa om mellan ljus och mörker. Det kan innebära att du får ha tålamod och vänta lite innan ögat ställer om, exempelvis när du går in i ett mörkt rum. Om du använder läsglasögon och går omkring med dessa kan det påverka avståndsbedömningen. Kanske kan det underlätta att använda så kallade ”senilsnören”. Dessa ”senilsnören” eller glasögonsnören ser till att läsglasögonen hänger runt halsen och finns nära till hands när de inte används.

Sjukdomar som påverkar fallrisken

En del sjukdomar som exempelvis Parkinsons sjukdom, demens och stroke kan göra att kroppen inte lyder på samma sätt som innan. Det påverkar balansen och risken för att falla. Här gäller det att vara extra noggrann och fallsäkra hemmet och kanske ta hjälp av en arbetsterapeut.

En fysioterapeut/sjukgymnast kan också bidra med träningsprogram för att förbättra den fysiska förmågan i vardagen.

Lågt blodtryck kan ge yrsel och det är en vanlig bidragande orsak till fall. Det kan vara bra att du sitter en stund på sängkanten innan du försiktigt reser dig upp? Andra kan få yrsel av otillräckligt näringsintag eller för att det går för lång tid mellan måltiderna. Ät med jämna mellanrum så minskar risken för yrsel av denna anledning.

Alkohol/rökning

Att alkohol kan göra dig ostadig på benen och öka risken för fall är kanske inte så konstigt. Men alkohol kan faktiskt påverka kalciumbalansen och det finns samband mellan alkohol och ökad risk för frakturer.

Även rökning har en negativ effekt på benmassan och kan påskynda bennedbrytningen i kroppen. Det finns många goda skäl till att sluta röka och idag finns mycket hjälp att få kring just rökavvänjning.

Rädsla och inaktivitet

Om du någon gång har upplevt en fraktur vet du förmodligen en del om hur livet kan förändras i en handvändning. Under läkningen försvinner dessutom en del muskelstyrka och det kan kännas obehagligt att belasta kroppen som innan.

Rädsla för att falla, inaktivitet och dålig tillit till den egna fysiska förmågan är faktorer som faktiskt ökar risken för att falla.

Med fysisk träning som syftar till förbättrad balans- och gångförmåga samt muskelstyrka, rörlighet och uthållighet kan du skapa bättre förutsättningar för att leva ett hälsosamt liv. Med träning upplever de flesta att de får bättre självförtroende och bättre tillit till den egna fysiska förmågan. Man slipper begränsa sig i vardagen på grund av rädslan för att ramla.

Att vara rädd och undvika vardagsaktiviteter för att slippa ramla kan alltså få helt motsatt effekt.

Via vården kan du få kontakt med en fysioterapeut/sjukgymnast som kan hjälpa dig med övningar med syfte att få ett aktivt vardagsliv.

Läkemedel som ger yrsel

Vissa läkemedel kan ge biverkningar i form av yrsel vilket i sin tur ökar risken för att falla. Yrsel kan exempelvis uppstå vid användning av olika typer av psykofarmaka, främst lugnande medel och sömnmedel men också antidepressiva medel och läkemedel med blodtryckssänkande effekter.

Om du får yrsel, prata med din doktor som kan utreda orsaken samt göra eventuella justeringar av de läkemedel som du tar.

Brist på D-vitamin

D-vitaminbrist är tyvärr vanligt, framförallt under vinterhalvåret då solen står för lågt för att D-vitamin ska kunna bildas i huden. Då behöver du se till att få i dig tillräckligt via kosten. En anledning till att äldre ofta får D-vitaminbrist är att huden blir tunnare med åren vilket minskar förmågan att bilda D-vitamin. En del väljer också att vistas i skuggan eller inomhus under sommartid.

D-vitamin behövs bland annat för att kroppen ska kunna ta upp kalcium från maten vi äter. Saknas D-vitamin använder kroppen kalcium från något annat ställe, oftast skelettet, och då blir vi bensköra. Men D-vitamin påverkar mer än bara skelettet. Exempelvis blir musklerna svagare hos äldre som har D-vitaminbrist, och bra muskler behövs för att lättare hålla sig kvar på benen.

Om du misstänker brist, prata med din doktor som kan mäta D-vitaminhalten i blodet och eventuellt skriva ut D-vitamin på recept om det behövs.

Undvik snubbelfällorna!

Sladdar, trösklar och mattkanter kan vara riktiga snubbelfällor om det vill sig illa. Dålig belysning kan också bidra till fallolyckor men detta är sådant som tack och lov ofta är enkelt att åtgärda. En bra investering kan vara ett par säkra inneskor med halkfria sulor eller ett par anti-halksockor.

Ta en titt på checklistan på följande sidor. Kanske finns det något som du behöver förbättra eller åtgärda i just ditt hem? En arbetsterapeut kan också ge råd samt hjälpa dig att fallsäkra ditt hem. Du kan komma i kontakt med arbetsterapeuten via din vårdgivare.

Checklista - badrummet

Badrummet är ett av de rum som vi använder varje dag och ibland även nattetid. Vatten och kakel är tyvärr en vanlig kombination i badrummet och som orsakar en del halkolyckor.

1 Saknar du lampor på vägen till badrummet? Ja ☐ Nej ☐

Se till att det finns nattlampor om du behöver gå upp på natten.

2 Är det svårt att stå upp i duschen? Ja ☐ Nej ☐

Först och främst, se till att det finns en halkmatta i badkaret eller duschen och varför inte skaffa en sittbräda? Handtag i väggen kan göra det lättare att hålla balansen.

3 Behöver du sträcka dig för att nå schampo, tvål eller handdukar? Ja ☐ Nej ☐

Då kan du behöva ordna behållare och hängare på närmare håll. En tvål i pumpflaska är ofta mer behändig än en vanlig tvål som kan slinta ur handen och landa på golvet.

Checklista - köket

Att fallsäkra köket innebär ofta att skapa en struktur där du slipper klättra på stolar eller sitta på huk för att nå det som du behöver.

1 Har du placerat sådant som du använder ofta på hyllor högt upp?

Ja ☐ Nej ☐

Förvara inte tunga saker högt upp och tänk på att placera det som du använder ofta på hyllor som är lätta att nå, kanske i höfthöjd. Idag finns många bra förvaringslösningar för kök som gör att du kan nå det du behöver utan ansträngning. Om du ändå måste ha något som finns högt upp, använd en stabil trappstege eller be om hjälp.

2 Finns mattkanter eller kanske fett som råkat hamna på golvet?

Ja ☐ Nej ☐

Om du har en matta i köket kan det vara klokt att ha ett halkskydd under mattan eller ta bort den. Fett som råkar spillas på golvet kan bli till hala fläckar. Se till att hålla golvet rent.

Checklista – sovrummet

Här gäller det verkligen att komma ihåg att ha lampa och glasögon nära till hands och inte snubbla på något när du går upp!

1 Har du en lampa som du kan tända och släcka från sängen? Ja ☐ Nej ☐

Se till att det alltid är lätt att nå lampknappen så att du enkelt kan tända när du behöver ljus. Använd gärna nattbelysning också.

2 Behöver du lämna sängen för att kunna svara i telefonen? Ja ☐ Nej ☐

En mobiltelefon eller en trådlös telefon vid sängen gör att du slipper skynda dig till en telefon i något annat rum när någon ringer.

3 Finns det skor, kläder, böcker och tidningar på golvet? Ja ☐ Nej ☐

Försök att hålla golvet fritt från prylar. Så onödigt att ramla för att det låg några tidningar vid fötterna!

Checklista - vardagsrummet

I vardagsrummet finns ofta mattkanter, sladdar och möbler som kanske står i vägen. Se till att alla sladdar är ordentligt uppfästa!

1 Måste du runda möbler för att gå genom rummet? Ja ☐ Nej ☐

Det bästa är om du kan gå utan att riskera att stöta i några möbler. Kanske innebär det att du får möblera om eller rensa lite. Glöm inte att de flesta fallolyckor inomhus faktiskt sker på plant golv, när du minst anar det!

2 Har du trösklar, ojämnt golv eller mattkanter som står upp? Ja ☐ Nej ☐

Mattor behöver förses med halkskydd under, alternativt tas bort och om golvet är ojämnt eller om det är nivåskillnader så behöver det också åtgärdas.

3 Har du låga stolar och soffor? Ja ☐ Nej ☐

Lite högre stolar/fåtöljer med armstöd gör det lättare att både sätta sig och komma upp igen. Ibland kan det också hjälpa att lägga en extra kudde på sitsen.

Checklista – trappan

Trappor är en plats som kräver lampor och ljus så att trappstegen syns ordentligt. Likaså behövs en stadig ledstång att hålla sig i.

1 Är trappstegen hala?

Ja ☐ Nej ☐

Hala eller ojämna trappsteg åtgärdas enklast med halkskydd på trappstegen.

Smarta prylar som minskar risken för fall och hjälper dig att hålla igång

Det finns en del saker som verkligen bidrar till att minska risken för fall. Dit hör broddar – eller halkskydd som de också kallas – om de bara används. Studier har visat att de som använder halkskydd ramlar färre antal gånger trots att de går längre sträckor.

Det allra bästa är att använda ett halkskydd för hela fotbladet. Se bara till att välja ett som är lätt att ta på och av. Ofta behöver halkskyddet tas av om du går in i en butik. Vissa föredrar att enbart använda hälskydd medan andra väljer att hellre ha ett nättare framfotsskydd. Prova gärna halkskyddet innan du köper och se att det passar till olika skor och stövlar.

Dubbskor

Det finns idag särskilda dubbskor som du kan köpa om du vill ha ett alternativ till halkskydd. Vissa använder dubbskor vid vinterlöpning eller stavgång medan andra, exempelvis många hundägare, använder dubbskor för att slippa ta på och av halkskydden flera gånger om dagen. Dubbskor finns att köpa i de flesta sportbutiker.

Höftskydd

Höftskydd är ett effektivt hjälpmedel mot höftfrakturer. Höftskyddet ser ut som en underbyxa i mjukt material och med så kallade skal eller stötdämpare som skyddar höfterna vid fall. Det kan kännas betryggande att använda höftskydd om du vet med dig att du är fallbenägen eller om det är halt ute.

TV-spel

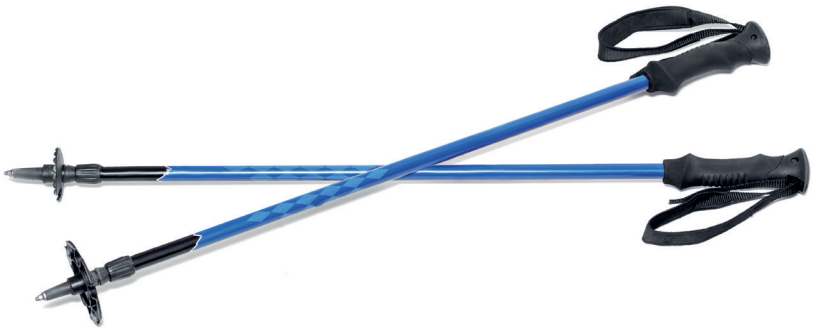
Det finns idag många olika TV-spel som bidrar till både träning och balans. Till vissa TV-spel går det att köpa en så kallad balansplatta. Det är en tryckkänslig platta som känner av hur du står på den. Plattan är så känslig att den kan mäta skillnader på en tiondels gram och känner därför av var du har din tyngdpunkt och hur du förflyttar dig på plattan. Med de olika TV-spelen kan du öva på allt från att balansera en efterrätt på en bricka till att åka skidor nerför en isig bana. I spelbutikerna kan de bidra med mer information.

Stegmätare eller aktivitetsarmband

Det har visat sig att de som använder stegmätare går mer. Går du under 5 000 steg per dag gäller det att försöka få mer motion i vardagen. En tumregel är att försöka gå minst 10 000 steg om dagen. Det finns billiga stegräknare att köpa men det finns också mer avancerade aktivitetsarmband, som du kopplar till en dator. Då kan du exempelvis få statistik över dina promenader eller kanske dela dina resultat i sociala medier.

Gåstavar

Att använda gåstavar är otroligt smart inte bara för motionen och balansens skull. Med gåstavar kan du få ut mer av din promenad då armarna och hjärtat också får jobba. Det finns idag även så kallade BungyPump-stavar med fjädring som ger mer motstånd och styrketräning för armarna.



Var finns hjälpen?

Via din vårdcentral kan du få kontakt med en fysioterapeut som hjälper dig med träning utifrån dina behov. Vårdcentralen kan också ordna att du får kontakt med en arbetsterapeut för att få råd kring din hemmiljö och att fallsäkra hemmet.

Osteoporosförbundet är en rikstäckande organisation för personer med osteoporos och deras anhöriga och andra som har anknytning till eller arbetar med osteoporospatienter. Läs gärna mer på **www.osteoporos.org**

Vill du veta mer om osteoporos/benskörhet kan du också läsa mer på www.bristguiden.se **www.bristguiden.se**

1. Fallolyckor bland äldre – en samhällsekonomisk analys och effektiva preventionsåtgärder (2009). Statens folkhälsoinstitut.
2. SBU kommentar (2014). Åtgärder för att förhindra fall och frakturer hos äldre. http://www.sbu.se/sv/Publicerat/Kommentar/ Atgarder-for-att-forhindra-fall-och-frakturer-hos-aldre/#kommentaren
3. Nationella riktlinjer för rörelseorganens sjukdomar 2012, Systematisk riskvärdering, utredning och behandling vid fragilitetsfraktur. Uppdatering 2014. Patientregistret för sluten vård och specialiserad öppen vård. Socialstyrelsen; 2018.
4. Harald Gyllensvärd (2009). Fallolyckor bland äldre, en samhällsekonomisk analys och effektiva preventionsåtgärder, Statens folhälsoinstitut.

Bilder och text samt namn i denna publikation har getts tillstånd och samtycke att användas.
Text och foto: Ing-Mari Dohrn. Bilder: iStock photos by Getty images.
Illustration: Pontus Andersson.

KALD-2020-0062 SE

VIATRIS

©Meda AB (A Viatris Company) Tel: 08-630 19 00
www.bristguiden.se