

Op fra gulvet

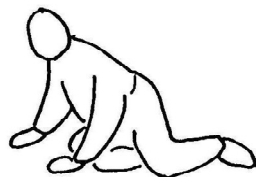
Bøj det ene ben



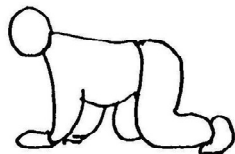
Skub fra med det
bøjede ben og vend
om på siden.
Bøj så begge ben.



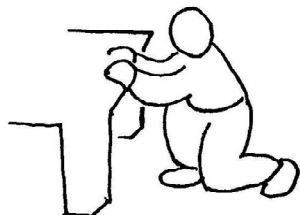
Skub fra med hånd
og albue til
havfruestilling.



Op på alle 4



Tag fat i noget, som står
fast, f.eks. en kommode,
en tung stol eller en
dørkarm - og hiv dig op



Fald bedre

og

Kom op igen

*Hvordan kan du beskytte dig selv under faldet,
hvis du skulle være så uheldig at falde?*

Og hvordan kan du komme op igen efter et fald?

Denne folder viser dig to enkle metoder, som du selv kan øve på en madras. Det er dog bedst med en til at hjælpe dig i starten.

Fald har vi alle oplevet på et eller andet tidspunkt i vores liv. Som barn og ung sker det som regel uden de store skrammer og skader til følge. Men som ældre falder vi oftest mere stift og uden den fornødne parathed i kroppen. Samtidig med at muskel- og knoglestyrken hos de fleste ældre er svagere øges risikoen for alvorlig skade med brud på knogler eller sår. Som ældre kommer man sjældent ned på gulvet. Det vil derfor opleves ekstra utrygt og chokerende at falde. Udover de fysiske skader er der angsten for at falde, mens man er alene, og først blive fundet timer senere.

Men du kan gøre meget selv. Sørger du for en aktiv hverdag, hvor muskler og led bevæges igennem, hvor du får alsidig kost og rigeligt at drikke, har du et godt fundament. Optræner du så samtidig en parathed i kroppen gennem forskellige målrettede øvelser, er du godt hjulpet. For kroppen husker, hvad du lærer den. Jo bedre du har "oplært" den, jo bedre vil den fungere i en risikosituation, også selv om du skulle "tabe hovedet". Du reducerer risikoen for alvorlig skade. Derfor gælder det om at lægge disse to fremgangsmåder ind på rygmarven:

en fald teknik, der mindsker skaden ved faldet

og

en teknik til at komme op fra gulvet igen efter et fald

Fald teknik

Er du ved at falde skal du give efter i knæene og bøje benene, så du **sætter** dig på jorden/gulvet i stedet for at **falde** ned.

Samtidig skal du tage arme og hoved ind til brystet og bøje kroppen sammen og til siden.

Rul ned på det ene knæ og hurtigt videre ned på siden. Hold stadig hovedet og armene ind til kroppen.

