

Välj bland 27 töjningsövningar för seniorer

- Planering, layout och på bild: John Nordblad
- Foto: Camilla Nordblad
- Goda tips och råd av: idrottsledare Anna Långkvist och
fysioterapeut Ann-Christine Åbonde-Lundström

- Tack till alla som hjälpt till

- Publicerad 2018

- På följande sidor finns 27 töjningar, som lämpar sig för både äldre som yngre. Om rörelsen känns svår att utföra, kan du förlänga armarna med hjälp av ett bälte, hopprep eller en kort repstump, som kanske kan göra det lättare att avslappnat utföra töjningen.
- Välj ett för dig lämpligt antal töjningsövningar varje dag – du kan variera övningarna så blir det mera mångsidigt.
- Utför varje rörelse gärna 30-60 sekunder, men även en kortare stund är bättre än ingenting.
- För en som drabbats av Parkinsons sjukdom är det synnerligen viktigt att dagligen utföra minst ett tiotal töjningsrörelser.
- Detta för att motarbeta styvheten och långsamheten som hör till de vanligare symtomen.

- Övningarna är lämpliga för personer med Parkinson som har god rörlighet.
- För äldre och Parkinsonpatienter med inskränkt rörlighet kan många av övningarna vara för utmanande. För dem finns en del töjningar som har lättare alternativ där detta är beaktat.
- Det är bra att inleda med lätt uppvärmning före töjningarna; t.ex stående svikt i knäna och för armarna turvis framåt-bakåt "skida", roddövning med armarna, marsch på stället med armsväng o.s.v.
- Gör övningarna utifrån egen förmåga och undvik övningen om den gör ont.
- **Övningarna görs på eget ansvar.**
- Har man svårt att hitta lämpliga övningar kan man vända sig t.ex. till en fysioterapeut för att få hjälp.

- **De viktigaste muskelgrupperna man bör töja varje gång är:**
 - främre och bakre lårmusklerna,
 - höftböjarna
 - nackmusklerna samt
 - bröstmusklerna jämte axlarna.
- **Lårmusklerna och höftböjarna är viktiga för att dina steg inte skall bli för korta och bröstmusklerna, så att du inte börjar gå framåt lutad.**
- **Utför också varje dag en kort eller lite längre promenad, varför inte ett stavgångspass eller motionera på något annat sätt.**
 - ”Motionen är minst lika viktig som medicinen”.
- **Försök upprätthålla eller förbättra din muskelstyrka genom att utföra några muskelstärkande rörelser hemma eller på ett gym några gånger i veckan.**
 - ”Den bästa motionen är den som blir gjord” och samma gäller tøjningarna.

Framlår/Vrister

Sitt på knä, rak i ryggen.
Töjningen känns i framlår,
smalben och vrister.



1B



1C



Akillesenan och vaden

Fortsätt på knä på golvet och lyft upp den vänstra foten bredvid knäet.
Stå som i första position i ett startblock. Håll vikten på det vänstra
benet. Töjningen känns i akillesenan och lite upp på vaden.
Hälen kan vara i golvet men måste inte vara det.

Byt och gör samma med andra benet.

2A**2B**

Baklår

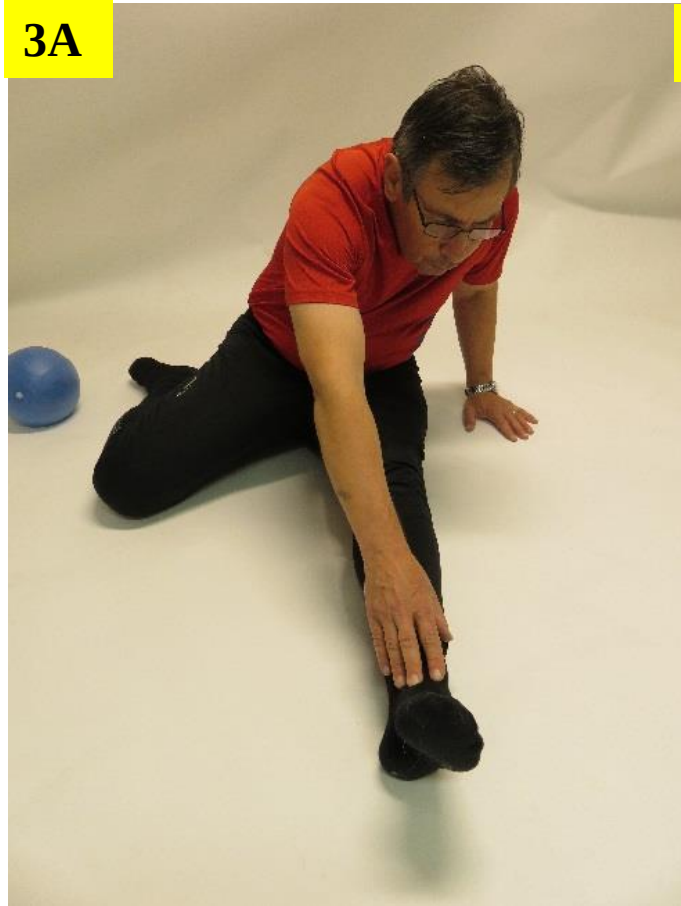
Stig upp på knä från ställningen i föregående töjning.

För fram vänster ben så långt att det bakre låret blir i lodrätt läge. Håll det främre benet rakt och luta kroppen framåt.

Benet får också vara lite böjt. Håll balansen med händerna.

Töjningen känns i bakre delen av låret.

Byt till det andra benet efter en stund.

3A**3B****3C**

Baklår

Inta s.k. häcklöparställning, håll ena handen som stöd för att hålla balansen. Sträck motsatt hand mot motsatt vrist så långt det går och håll en stund. Töjningen känns i det raka benet. Byt därefter till det andra benet.

Baklår sittande

Sitt på en stol, sträck ena benet framåt, spänn vristen och sträck tårna mot dig, fäll kroppen framåt med rak rygg. Töj först ena benet och sedan det andra.

4A**4B****4C**

Framlår

Fortsätt i samma ställning men luta dig bakåt så känns töjningen i främre delen av låret.

Töj först ena benet och sedan det andra.

Framlår sittande

Sätt dig rak i ryggen på vänstra kanten av en stol. För vänstra benet bakåt på sidan av stolen och skjut fram höften så att töjning känns i framlåret.

Töj först vänstra benet och sedan det andra.

5A

Sätesmusklerna

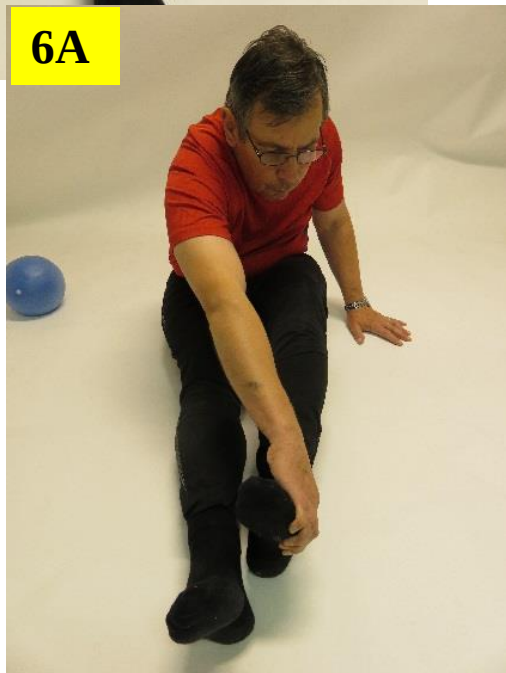
Lyft det högra benet ovanför det vänstra benets knä och håll tag om det högra benet. Sitt så rak i ryggen som möjligt. Töjningen känns i sätesmuskeln. Byt ben.

5B

Axlarna

Ta därefter tag i yttre sidan av den högra fotens fotblad med vänster hand och rätta sakta ut benet. Håll höger hand på golvet för att hålla balansen. Töjningen känns i axlar och skulderblad.

Gör därefter samma sak med det andra benet och armen.

6A**6B**

7AB

Höft och baklår

Två rörelser för att töja benmuskulerna. Ligg på rygg med en boll eller dyna under huvudet. Böj upp ena knät och ta tag med händerna under knät och dra benet mot bröstet. Töjningen känns i höft och baklår.

Baklår

Sträck sedan benet rakt upp och ta tag om vristen eller runt låret. Pressa sedan tårna ner mot golvet så känns töjningen mer i baklåret. Efteråt kan du hålla benet kvar och snurra på vristerna åt båda hållen för att få rörlighet i vristerna.

8AB

Du kan även använda ett rep eller bälte om armarna inte räcker till. Upprepa båda rörelserna med det andra benet.

8.1AB

9AB**Ytterlår**

Två rörelser till för benmusklerna. Ligg fortfarande på rygg med en boll eller dyna under huvudet. Ta därefter tag i yttre sidan av den högra fotens fotblad med vänster hand och rätta sakta ut benet så långt det går. Lägg höger hand på golvet och för högra benet aningen till vänster. Du kan även här använda ett rep eller bälte. Töjningen känns på yttre sidan av låret.

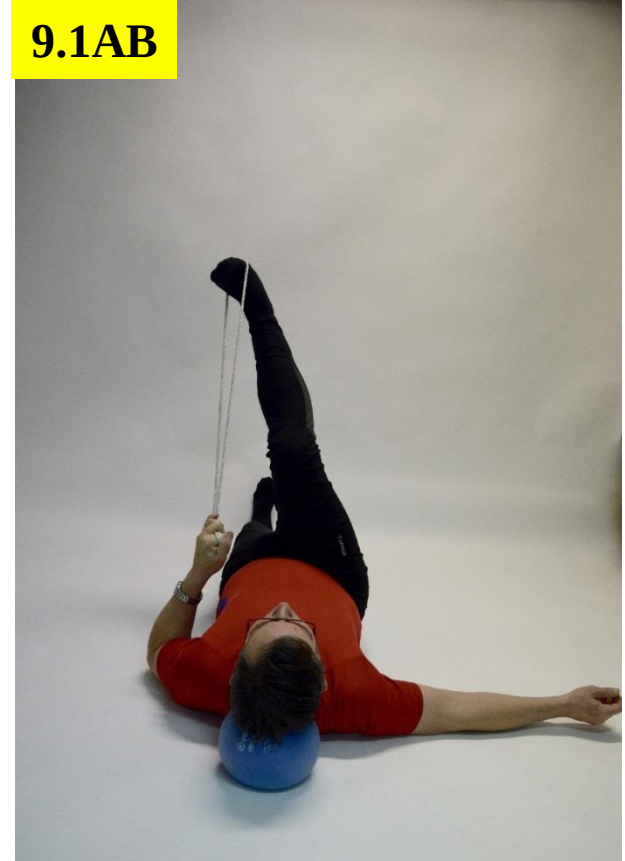
Sätesmuskler och höft

Böj efter en stund på högra knät och placera hälen på vänstra knät. Ta tag om hälen och vristen med båda händerna, eller krama om låret, och drag benet mot dig själv.

10AB

Du kan också pressa vänster knä bakåt med handen så öppnar det upp höften.

Det går bra att använda ett rep eller bälte även i denna töjning. Töjningen känns i sätesmuskeln. Upprepa båda rörelserna med det andra benet.

9.1AB**10.1AB**



Rörlighet

Det är också viktigt att göra någon rörelse där ryggraden får skruva på sig. Ligg på rygg och för högra benet över det andra och ta tag med vänstra handen ovanför knäet. För din högra hand bakåt och snett uppåt samt följ handen med blicken. Töjningen känns i högra bröstmuskeln och ländryggen.

Gör samma sak med andra sidan.



Höftböjaren

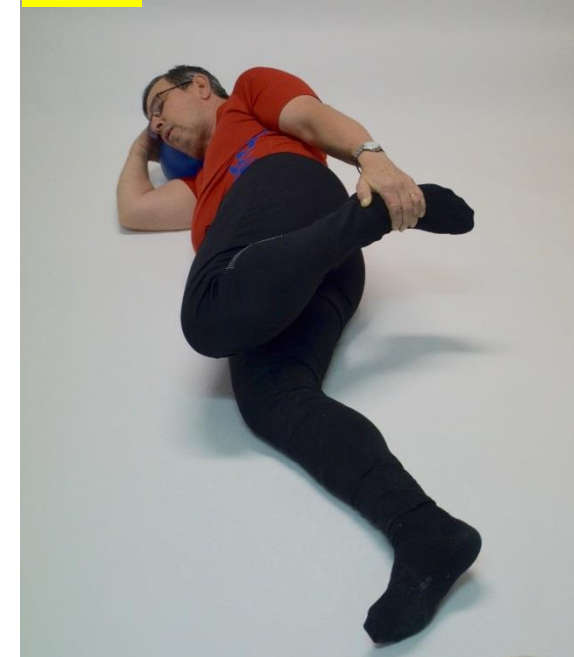
Börja med att stå på knä. Ta stöd av en stol för att hålla balansen. För fram ditt vänstra ben så långt det går. Luta fram tyngden så töjningen känns i den högra höftböjaren samt framlåret. Vrid aningen på övre kroppen för att effektivisera töjningen. Gör samma sak med andra benet.



13A

Framlår

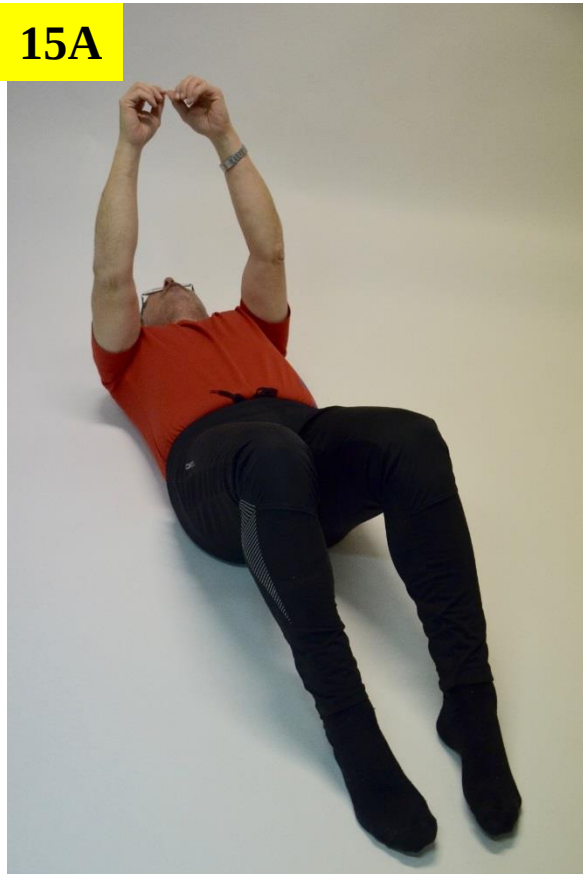
Lägg dig på vänstra sidan med bollen under huvudet. Ta med vänster hand tag i din vänstra vrist och drag det böjda benet bakåt så töjningen känns i främre låret. Håll det andra benet aningen böjt och håll knäna bredvid varandra.

13B**14B****14A**

Sidan

Sträck därefter det vänstra benet så långt du kan och för det samtidigt aningen bakåt samtidigt som du sträcker din vänstra arm uppåt och aningen framåt. Töjningen känns i hela vänstra sidan. Lägg dig sedan på din högra sida och gör samma sak.

15A



15B



15C



15D



Övre kroppens framsida

Lägg dig på rygg, böj knäna och pressa ländryggen mot underlaget (undvik för stor svank för att inte få ryggont). Håll händerna rakt upp mot taket. För händerna långsamt över huvudet så långt det går.

För armarna därefter långsamt tillbaka och upprepa rörelsen några gånger.

Känns i mag-, bröst- armmuskler samt skulderblad och nacke.

Övningen kan också göras sittandes på en stol mot en vägg, Placera en liten boll bakom nacken och lyft armarna upp mot taket.

16



Bröstmuskler och skulderbladen

Töj ut bröstmusklerna genom att ta tag i händerna bakom ryggen. Rätta upp ryggen och dra axlarna bakåt så töjningen känns i bröstmusklerna.

Denna rörelse är synnerligen viktig för att motarbeta att vi börjar gå framåtlutade.

Den andra rörelsen sträcker ut musklerna i övre ryggen samt skulderbladen.

17



18AB



Bröstmuskler

Ställ dig med din högra sida mot en vägg och lyft upp handen mot väggen. Tryck handflatan mot väggen och ställ dig så att högra benet är framför det vänstra. Sök upp en ställning så att töjningen känns i axeln, bröstet och övre armen.

Vänd om och gör samma med din vänstra sida.

19A**19B**

Nacken

Till slut är det nackmuskelnas tur.
Börja med att böja huvudet framåt så att hakan trycks mot bröstet. Håll en stund och kom ihåg att andas.
Titta sedan rakt fram och vänd huvudet i 45 grader mot höger och böj huvudet framåt så långt det går.
Gör samma på nytt men mot vänster.

19C**19D**

Nacksträckningen

Håll blicken framåt, dra in hakan och sträck ut nacken.
Detta ökar rörligheten i nedre nacken samt töjer nackrosetten.
Fungerar som motrörelse till att huvudet skjuts framåt.

Kan göras mot en vägg, genom att placera en boll bakom nacken och pressa huvudet bakåt enligt anvisningen ovan. Viktigt att *inte* böja nacken bakåt, håll blicken rakt fram.

19E

**Sedan några extra rörelser
som det kan vara bra
att göra
några gånger i veckan,
för att variera
dina töjningar.**

20A**20B****20C****20D**

Rörlighet

Börja med att ligga på rygg. Lyft upp knäna i 90 graders vinkel och håll bollen framför dig med raka armar.

För långsamt knäna till höger och samtidigt bollen till vänster.

Kom långsamt tillbaka till utgångsställningen.

För långsamt knäna till vänster och samtidigt bollen till höger.

Kom långsamt tillbaka till utgångsställningen.

Upprepa detta några gånger.

Denna rörelse är också en bra rörelse för ryggradens rörlighet.

Ljumskarna

Tre olika rörelser vilka du kan töja dina ljumskar med. Börja med att gå ner fyrfota och försök flytta knäna så långt från varandra som möjligt. Sänk därefter övre kroppen ned genom att lägga armbågarna på underlaget. Sök det effektivaste läget att töjningen känns i ljumskarna och innerlår genom att sakta föra höften fram eller bak.

21A



21B

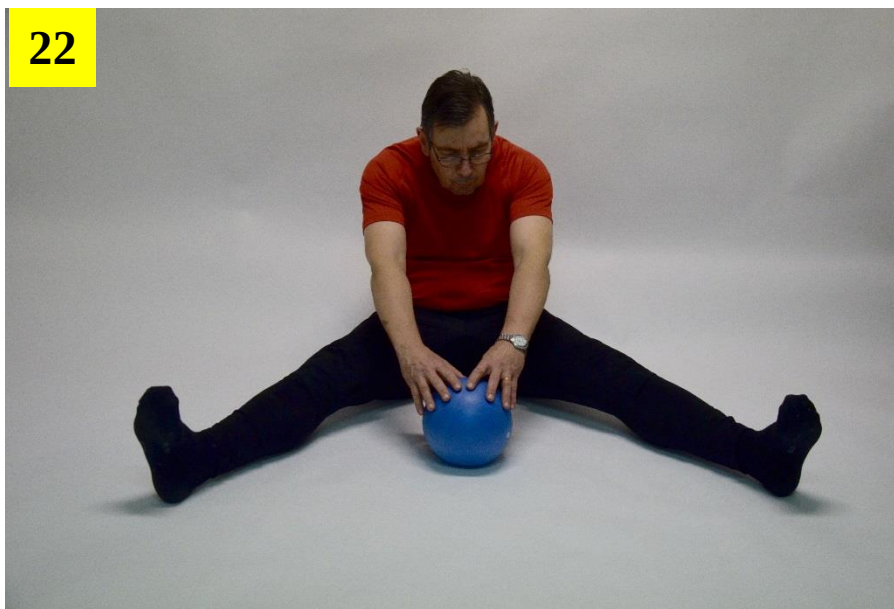


Med en annan rörelse kan du sitta med raka ben och breda ut fötterna så långt från varandra det går. Försök med rak rygg flytta fingrarna så långt fram det går. Känns också i baklår och innerlår samt ländryggen.

23



22



I det tredje alternativet ligger du på rygg med böjda knän och hälarna mot varandra. Försök spänna ut knäna från varandra i denna ställning. Du kan också lägga händerna på knäna och tryck försiktigt ner, för att hjälpa till.

24A



Ryggen och magen

Börja med att gå ned på knä och för händerna så långt fram det går.

Tryck sedan baken bakåt och håll där en stund. Töjningen känns längs hela ryggen.

För sedan övre kroppen långsamt framåt så större delen av tyngden kommer på armarna.

Tryck ned magen så töjs magmuskulerna.

Magtöjningen går att göra lättare genom att man har armbågarna i golvet och sträcker övre kroppen bakåt.

Efter en stund återgå långsamt till föregående ställning. Upprepa rörelserna 5-10 gånger långsamt efter varandra.

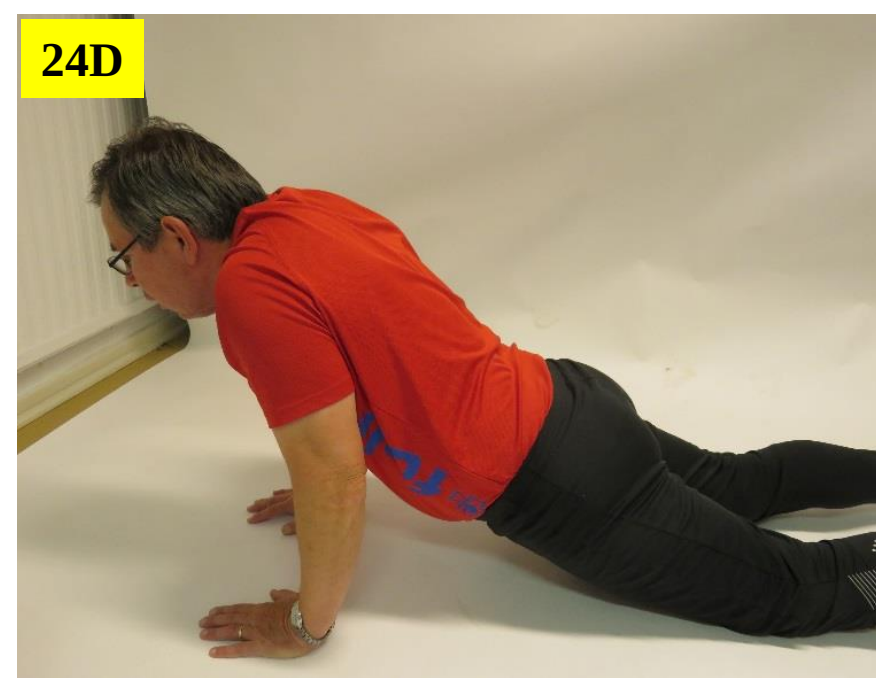
24B



24C



24D



Rörlighet för rygg och nacke

Börja med att svanka på ryggen i fyrfota ställning. Skjut sedan långsamt upp ryggen och håll stilla en stund, varefter du igen svankar, skjuter långsamt upp.

Upprepa detta ett antal gånger.

Ryggmusklerna töjs.

25A



25B



25C



25D



26A



Axlar och övre rygg

Lyft upp höger hand på vänstra axeln. Ta med vänster handled och tryck mot din högra arm ovanför armbågen. Töjningen känns i axeln, övre ryggen och skulderbladet

Gör samma töjning med din andra arm.

26B



27A



Triceps

För din högra hand bakom huvudet ner längs ryggraden. Fatta tag med din vänstra hand i din högra armbåge.

Töjningen känns i tricepsmuskeln. Gör samma töjning med din andra arm.

27B

