

Välj bland 19 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
fysioterapeut Ida Berg
- Tack till alla som hjälpt till
- Publicerad 2019

- **På följande sidor finns 19 töjningar och rörlighetövningar, 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 övningar varje dag – du kan variera övningarna så blir det mera mångsidigt.**
- **Utför varje töjning ca. 30-60 sekunder, men även en kortare stund är bättre än ingenting. Upprepa varje rörlighetsövning 5-10 ggr i lugnt tempo.**
- **För en som drabbats av Parkinsons sjukdom är det synnerligen viktigt att dagligen utföra minst ett tiotal töjnings/rörlighetsövningar. Detta för att motarbeta styvheten och långsamheten som hör till de vanligare symtomen.**

- Övningarna är valda för personer med Parkinsons sjukdom. Har du besvärligt att gå ner på golvet eller du kan inte belasta dina knä kan du istället göra töjningarna och rörelserna i sittande eller liggande position.
- Övningarna är valda så att du med inskränkt rörlighet kan utföra ett flertal övningar.
- 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 din egen förmåga och undvik övningar som 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 lårmuskerna,
 - höftböjarna
 - nackmuskerna samt
 - bröstmuskerna jämte axlarna.
- **Lårmuskerna och höftböjarna är viktiga för att dina steg inte skall bli för korta och bröstmuskerna, 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.

**TÖJNINGAR FÖR NEDRE
DELEN AV KROPPEN**

**RÖRLIGHETSÖVNINGAR
FÖR HÅLLNINGEN**

**TÖJNINGAR FÖR ÖVRE
DELEN AV KROPPEN**

1 AB

TÖJNINGAR FÖR NEDRE KROPPEN

1 Akillessenan och vaden

Ställ dig på ett cirka 40 cm avstånd mot en vägg och för fram vänster ben så att tåspetsen kommer litet högre än golvlisten. Håll vikten på det högra benet. Töjningen känns i vänstra akillessenan och lite högre upp på vaden. Hälen bör vara i golvet.

Byt och gör samma övning med andra benet.

Håll ca
30-60
sek.

2 AB

2 Ytterlår och sätesmuskler

Sitt på en stol och lyft upp vänstra foten på höger knä. Håll ryggen rak och dra vänstra benet mot dig så gott det går.

Töjningen känns i vänstra lårets utsida och sätesmuskel. Gör samma med andra benet.

Håll ca
30-60
sek.

3 AB

3 Främre lår sittande

Sätt dig rak i ryggen på vänstra kanten av en stol. Vänstra benet är utanför stolen och knäet pekar rakt neråt, för benet lite bakåt och skjut fram höften så att töjning känns i främre låret. Töj först vänstra benet och sedan det andra.

Håll ca
30-60
sek.



4 Bakre lår sittande

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

Håll ca
30-60
sek.

4 AB



5 AB

5 Höftböjaren i halvknästående

Ta stöd av en stol för att hålla balansen. För fram ditt vänstra ben så långt det går. Kontrollera att vänster knä och fot är i rak linje. För ditt högre ben bakåt och skjut fram höften så att töjningen känns i den högra höftböjaren samt i främre låret. Vrid aningen på övre kroppen bort från det bakre benet för att effektivisera töjningen. Gör samma sak med andra benet.

Håll ca
30-60
sek.

6 A

6 Insidan av lår och ljumskar

Ställ dig bredbent snett bakom en stol så du får stöd om det behövs. Börja med att föra vikten över på vänster ben. Sök det effektivaste läget så att töjningen känns i högra ljumsken och på insidan av låret.

Håll ca
30-60
sek.

Pressa knäet neråt, eller ställ dig bredare mellan fötterna, för att få töjningen att kännas mera. Gör sedan samma med det andra benet.

6 B

6 C

6C Insidan av lår sittande på en stol

Sitt på en stol med fötterna brett isär och tryckta på mot golvet. Lägg händerna på knäna och pressa knäna utåt, håll en stund.

Håll ca
30-60
sek.



7 AB

7 Ryggrotation i sittande

Det är också viktigt att göra någon rörelse där ryggraden får vrida på sig. Sitt på en stol, vrid kroppen och för armarna bakåt, ta tag i ryggstödet med båda händerna och håll en stund. Blicken följer rörelsen. Gör samma sak till andra sidan.

Upprepa
10 ggr x 2

8 Runda-sträcka ryggen

Sitt på en stol med armbågarna och underarmarna stödda på låren. Runda ryggen och dra in hakan - andas in, sträck ryggen, tryck ut bröstet, blicken upp mot taket - andas ut.

En ryggstöjning får du då du fäller ner övre kroppen mot låren och tar tag under låren och kramar om. Fäll ner huvudet mot knäna så att hela övre kroppen får slappna av.

Upprepa
10 ggr x 2



8





9 Övre kroppens framsida

Sitt på en pall och pressa ländryggen mot väggen (undvik för stor svank för att inte få ryggont).

Placera vid behov en liten boll bakom nacken och lyft armarna framåt/uppåt i långsam takt upp mot taket. För armarna därefter långsamt tillbaka ner och upprepa rörelsen.

Känns i skuldrorna, nacken, och i mag-, bröst-
armmuskulerna.

Upprepa
10 ggr x 2



10 A**TÖJNINGAR FÖR ÖVREKROPPEN****10 Bröstmuskler och skulderbladen**

A) Ta tag i händerna bakom ryggen. Sträck på ryggen och dra axlarna bakåt så töjningen känns i bröstmusklerna. Denna rörelse är synnerligen viktig för att motarbeta att du börjar gå framåtlutad.

Håll 30-60 sek

B) Knäpp ihop fingrarna, sträck armarna framåt och runda övre ryggen. Övningen känns i övre ryggen samt mellan skulderbladen.

10 B**11 AB****11 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.

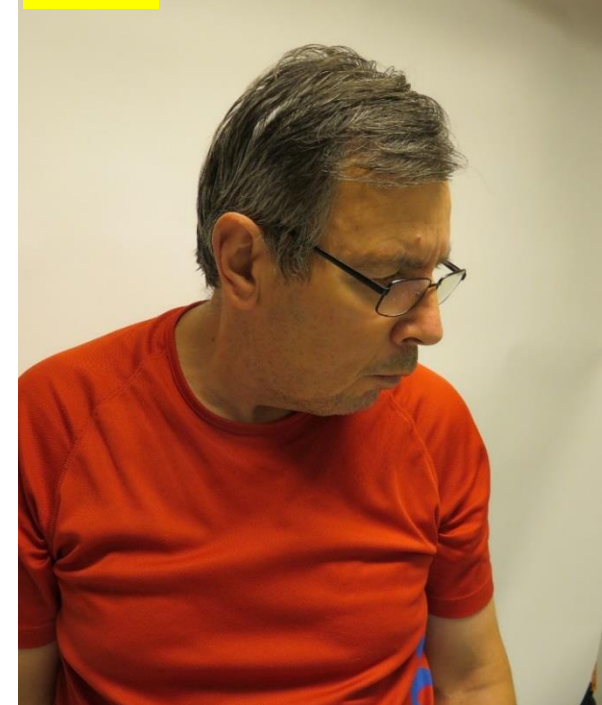
Håll 30-60 sek

12 A**12 B****12 Nacken**

A) 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.

B) Titta sedan rakt fram och vänd huvudet i 45 grader mot höger, C) böj huvudet framåt, hakan mot armhålan. Upprepa till vänster sida.

Håll 30-60
sek

12 C**12 D****12 Nacksträckning**

D) Håll blicken framåt, dra in hakan och sträck nacken lång. Denna övning ökar rörligheten i nedre nacken samt töjer nackrosetten.

Fungerar som motrörelse till att huvudet skjuts framåt.

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

Håll 30-60
sek

12 E

13 A



13 Axlar och övre rygg

Lyft upp höger hand på vänstra axeln. Pressa med vänstra handleden höger armbåge mot motsatt axel. Töjningen känns på bakre sidan av höger axel, övre ryggen och skulderbladet

Upprepa töjningen till vänster sida.

Håll 30-60
sek

13 B



14 A



14 Triceps

För din högra hand bakom huvudet ner längs ryggraden. Fatta tag med din vänstra hand i din högra armbåge och pressa armbågen bakåt. Töjningen känns i tricepsmuskeln. Upprepa töjningen till vänster sida.

Håll 30-60
sek

14 B



**Till slut
några
rörlighetsövningar
med hjälp av
en käpp
eller skidstav**



15

15 Rörlighet för rygg, axlar och armar

Fatta tag i en käpp eller skidstav och placera den lodrätt cirka 1,5 m framför dina fötter. Börja med att svanka på ryggen. Håll huvudet mellan armarna och tryck övre kroppen nedåt så känns töjningen i armarna och axlarna. Skjut sedan långsamt upp ryggen och håll stilla en stund, varefter du igen svankar, skjut långsamt upp. Rygg- och axelmusklerna töjs.

Upprepa
5-10 ggr

16 Axlar och skulderblad

Börja med att greppa käppen så att den är bakom din rygg och du har handryggarna framåt. Pressa bak axlarna. Lås handlederna och lyft sedan käppen uppåt. Rörelsen är inte lång men flera upprepningar gör gott för spända axlar och skulderblad.

Upprepa
5-10 ggr



16 A



16 B

17 Rörlighet i axeln

En rörelse för att öka rörligheten i axeln. Stå rak i ryggen och fatta tag i övre ändan av en käpp eller skidstav men vänstra handens pek- och långfinger.

Placera käppen ytter om armbågen och fatta tag i nedre ändan av den med högra handen.

Dra försiktigt upp käppen med högra handen så töjningen känns i underarmen, axeln och övre ryggen.

Gör samma rörelse med andra handen.

Upprepa
5-10 ggr



18 God morgon

Stå i grenställning med lätt böjda knän.

Håll käppen i ett smalt grepp på axlarna, alternativt har du käppen framför dig.

Pressa ihop skulderbladen och håll ryggen rak.

Håll blicken riktad i golvet ca fem meter framför dig. Tryck höften bakåt och luta dig samtidigt framåt. Försök håll fötterna och höften stilla samt ryggen rak.

Känns i baklår och rygg.

Upprepa
5-10 ggr

19 A



19 Axlar och bröstmuskler

Fatta tag i käppen eller skidstaven med raka armar och ett brett grepp.

För käppen med raka armar över ditt huvud och fortsätt sedan rörelsen bakåt så gott det går.

För därefter käppen tillbaka över huvudet med oförändrat grepp.

Då käppen är tillbaka i utgångsläge upprepa rörelsen åt båda hållen.

Upprepa
5-10 ggr

19 B

