DELTAGARHANDOUT

Golv Kram intervention

Hur förbereder du dig för fall?

Den här handouten visar hur du lägger dig ner på golvet och hur du tar dig upp igen, med och utan stöd av möbler. Den presenterar också övningar som bygger upp den styrka och rörlighet som rörelserna kräver.

INNEHÅLL

1	Lägga sig ner på golvet	Sidor 2 till 3
2	Resa sig från golvet med stöd	Sidor 4 till 6
3	Resa sig från golvet utan stöd	Sidor 7 till 8
4	Övningar för överkropp, ländrygg, ben och djup knäböj	Sidor 9 till 12







KONTAKT

Shashank Ghai

Docent, risk- och miljöstudier, Karlstads universitet

shashank.ghai@kau.se

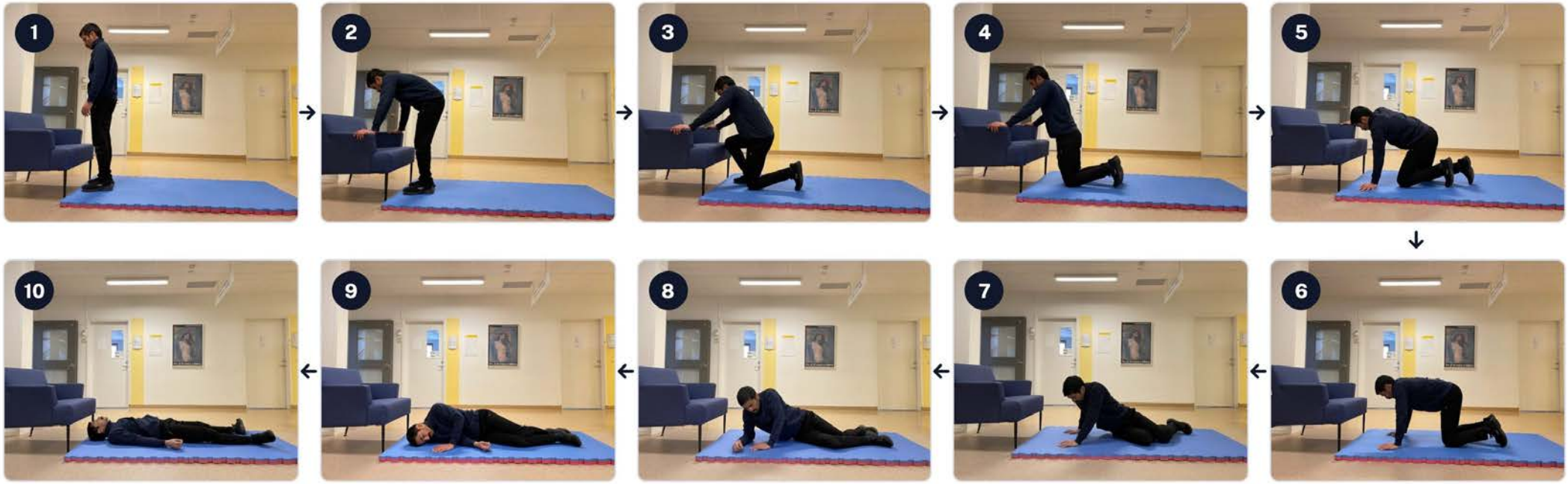
Finansierat av AFA Försäkring

AVSNITT 1

Lägga sig ner på golvet

Med stöd

Tio steg

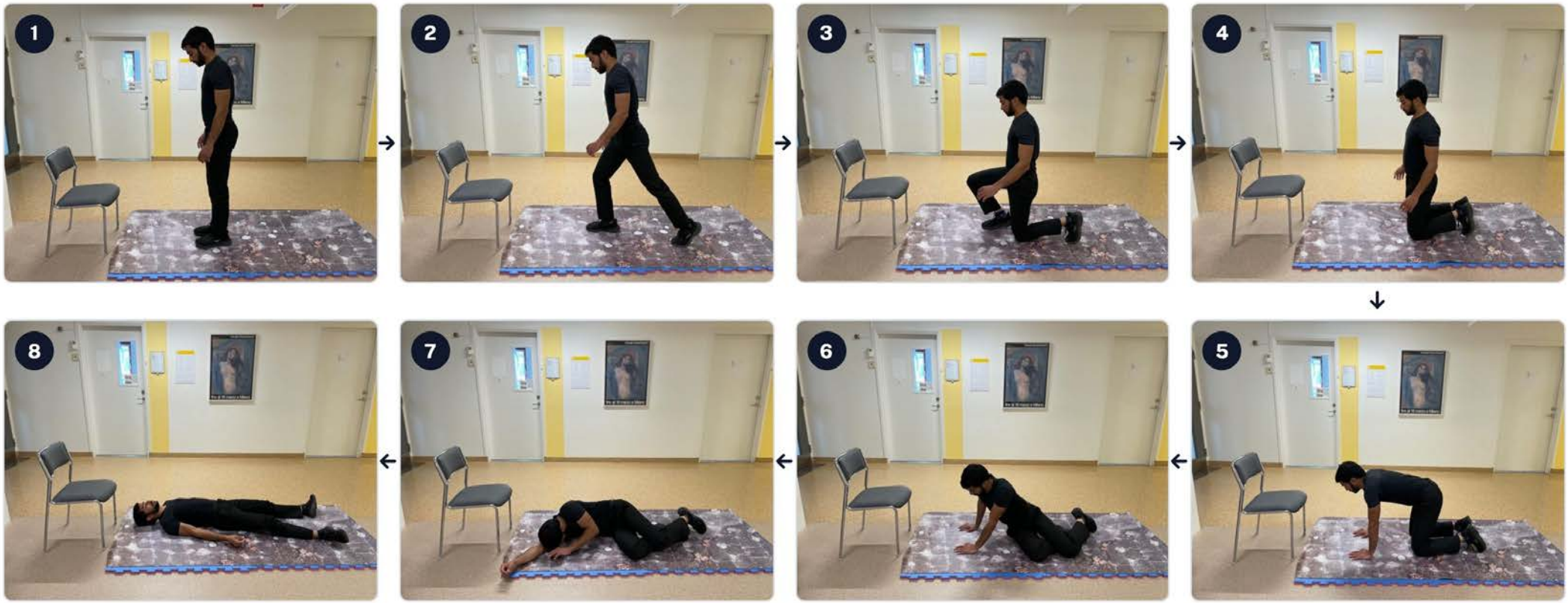


AVSNITT 1

Lägga sig ner på golvet

Utan stöd

Åtta steg

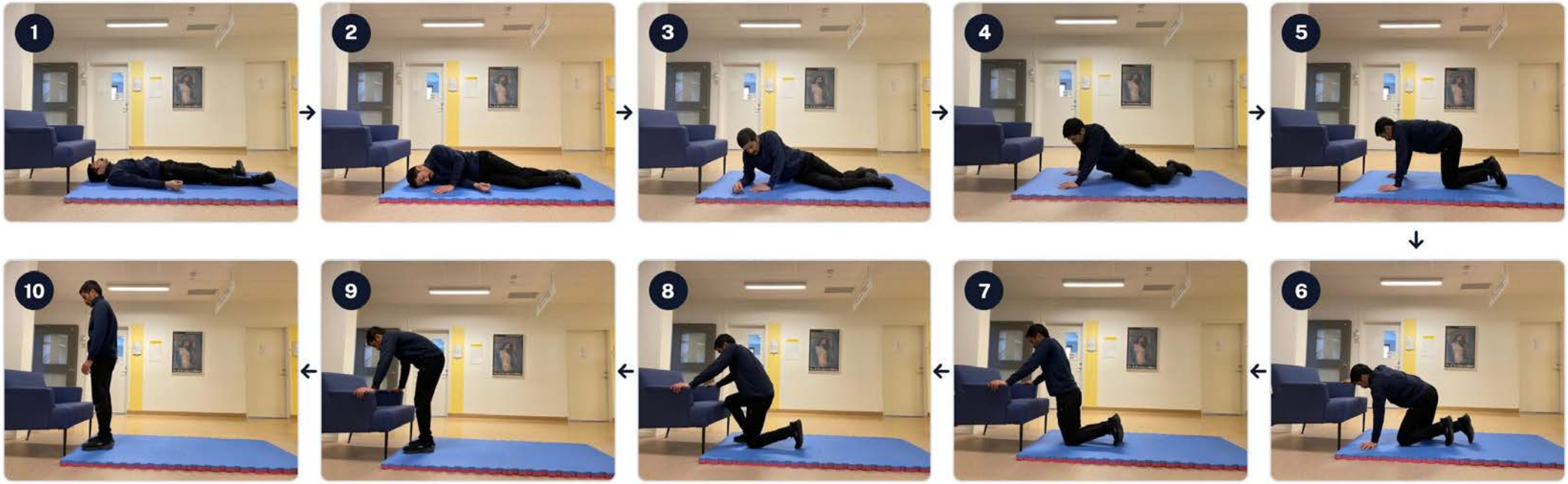


AVSNITT 2

Resa sig från golvet med stöd

Metod 1

Tio steg



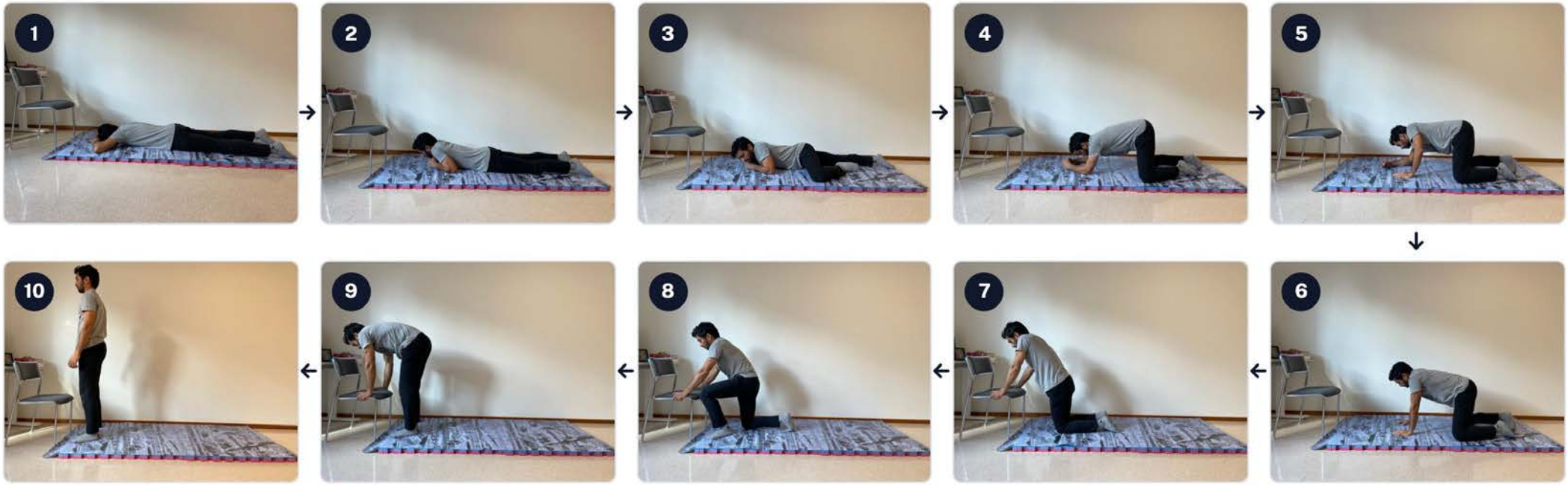
AVSNITT 2

Resa sig från golvet med stöd

Metod 2

Utan belastning på ryggen

Tio steg

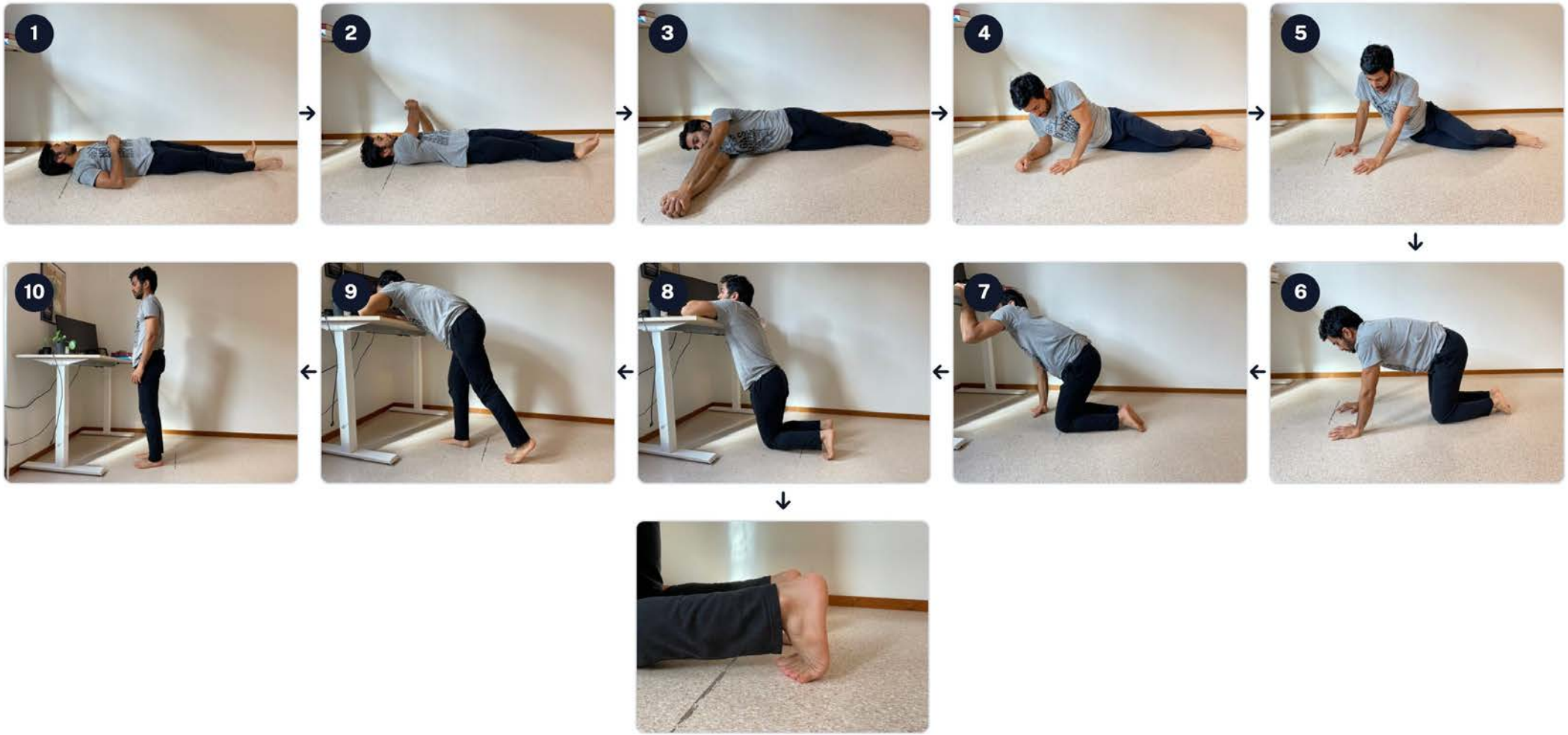


AVSNITT 2

Resa sig från golvet med stöd

Metod 3, med hjälp av ett bord

Tio steg



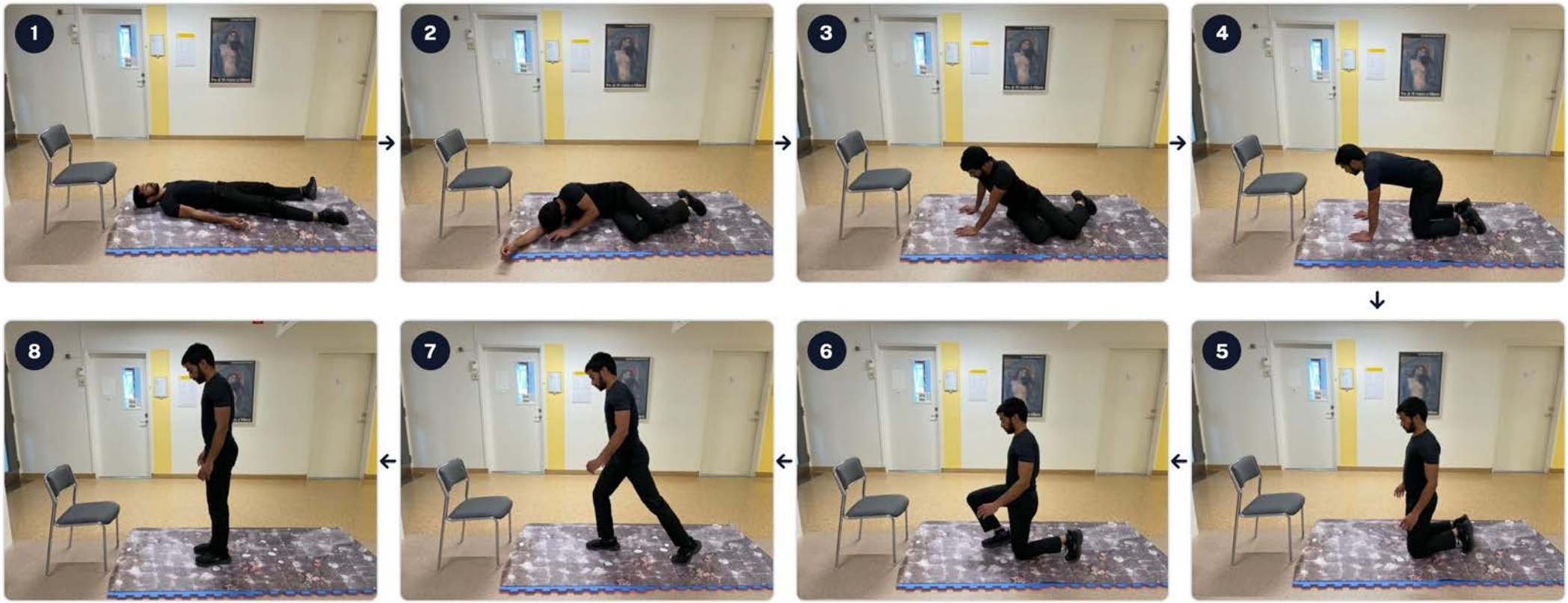
Detalj: böjda tår

AVSNITT 3

Resa sig från golvet utan stöd

Metod 1

Åtta steg



AVSNITT 3

Resa sig från golvet utan stöd

Metod 2

Åtta steg

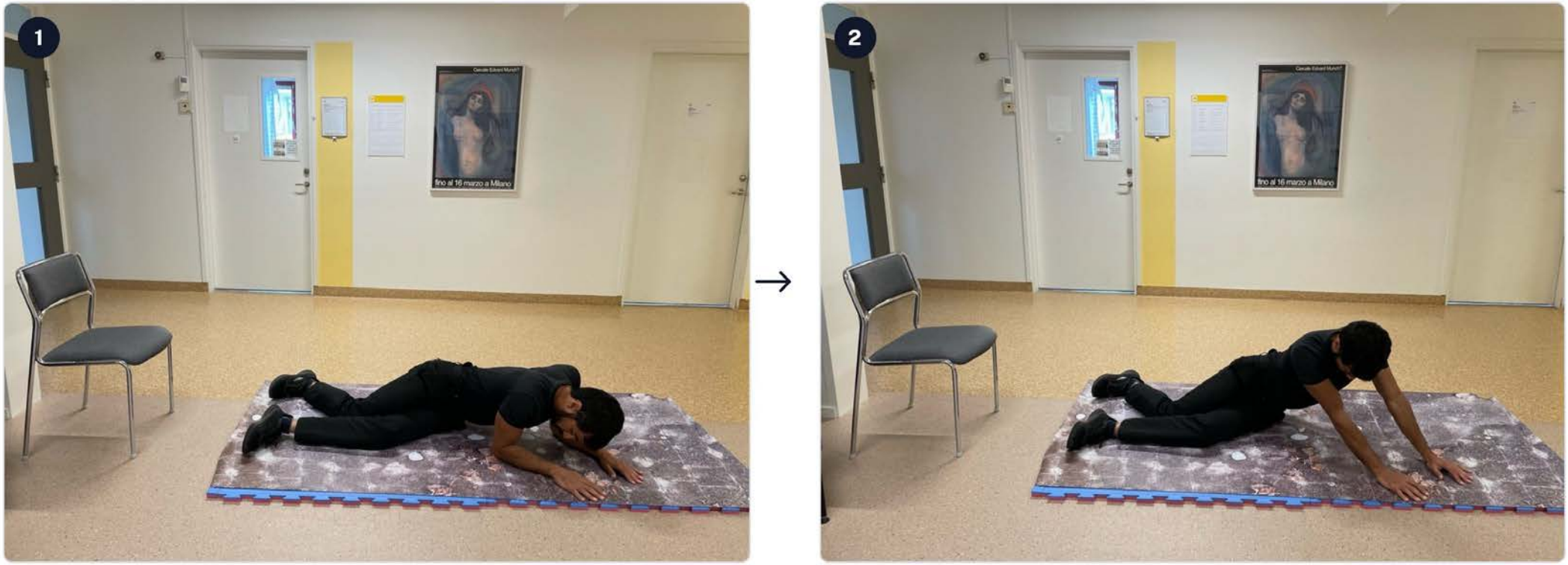


AVSNITT 4

Övningar

Överkropp, armar och axlar

Två positioner

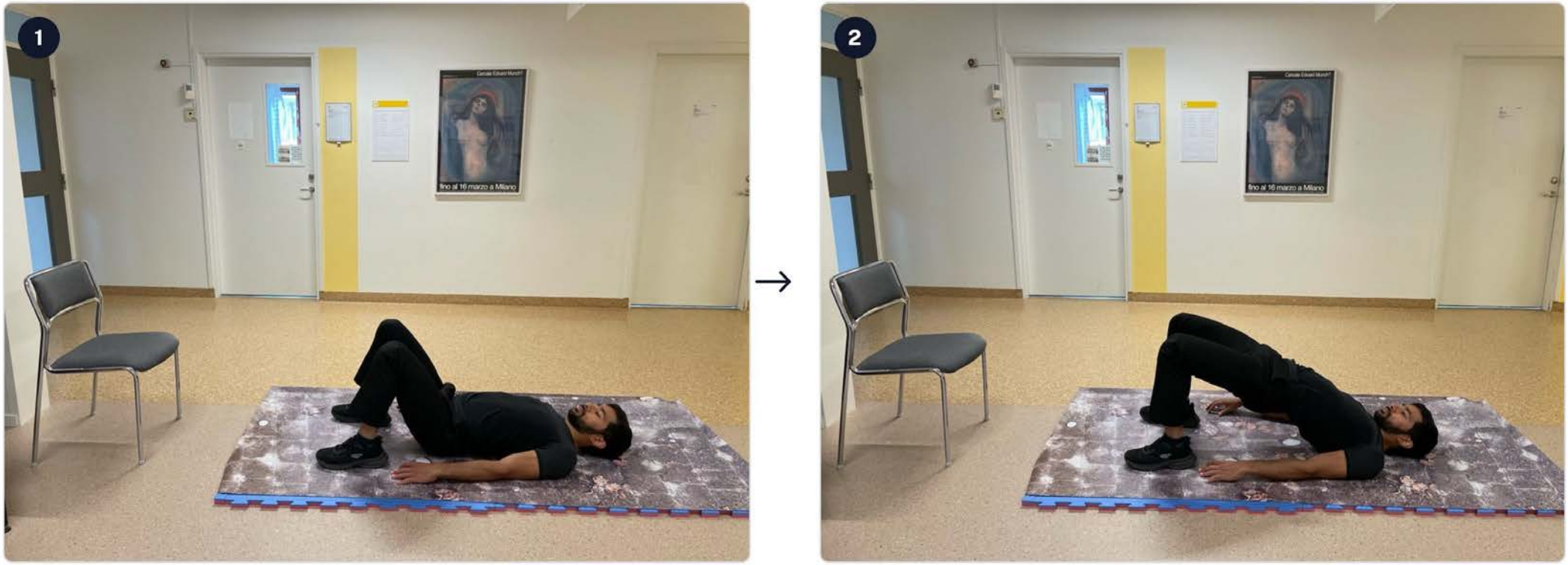


AVSNITT 4

Övningar

Ländrygg

Två positioner



AVSNITT 4

Övningar

Ben, tre versioner

Från lätt till svårt

1 Lätt



2 Medel



3 Svår



AVSNITT 4

Övningar

Djup knäböj för att träna rörelseomfångets ytterläge

Från lätt till svårt

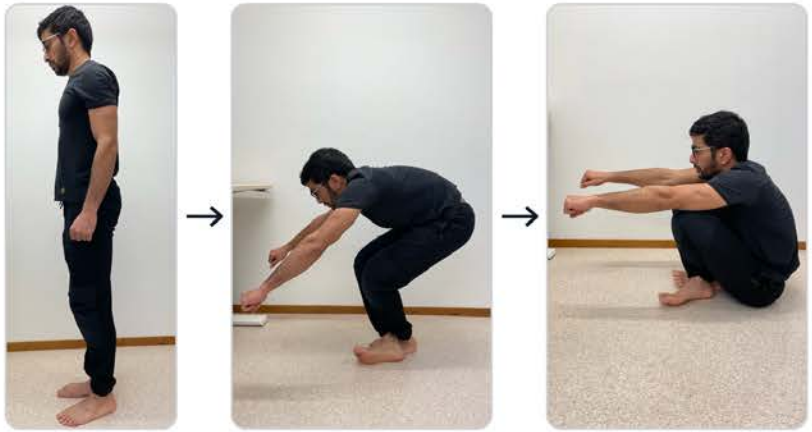
1 Lätt



2 Medel



3 Svår





Detalj: korsade vrister