



Forebygger balansetrening fall blant eldre?

Risikoen for å falle kan reduseres betydelig blant eldre som trener balanse. Både antall personer som faller og totalt antall fall kan reduseres betydelig med balansetrening. Det viser en ny forskningsoversikt.



Fall

Fall er den vanligste årsaken til at eldre skader seg (se [Folkehelseinstituttet](#)). I tillegg til beinbrudd, hodeskader eller andre akutte fysiske skader kan et fall også gjøre at man blir varig ufør. Hvis man skader seg i et fall så er det ikke unaturlig at man reagerer med å bli redd for å falle igjen. Angst, depresjon og tap av selvstendighet som følge av et slik fall kan gjøre dagliglivet vanskeligere.

Balansetrening

God balanse er viktig for alle. Alle personer som er i bevegelse har en viss risiko for å miste balansen, men oftest reagerer kroppen med å gjenopprette balansen og man unngår et fall. Personer som har problemer med balansen og personer som har økt risiko for å falle har ofte problemer med å gjenopprette balansen når kroppen først er ute av balanse. Balansetrening hvor man står på et ustabil underlag og utsettes for et uventet lite «dytt» eller annen ytre påvirkning kalles pertubasjonstrening. Hensikten med denne typen balansetrening er å få en bedre kroppslig respons på uventede og uforutsigbare stimuli. Kroppen trenes i å lettere kunne «ta seg inn igjen» og gjenopprette balansen hvis man er på vei til å falle.

Tabell. Forebygger balansetrening fall blant eldre?

| Hva skjer når eldre med økt risiko for fall trener balansen? | Hos de som IKKE trener balansen | Hos de som trener balansen | Hvor sikre er vi på resultatene? |
|--|---------------------------------|------------------------------|--|
| Antall personer som faller Færre personer faller blant de som trener balansen | 530 per 1000 personer faller | 376 per 1000 personer faller |  Middels sikre |
| Antall fall per person Antall fall per person går ned blant de som trener balansen | 1,5 fall per person | 0,8 fall per person |  Noe sikre |

Hva er funnene basert på?

Forskningsfunnene er hentet fra en forskningsoversikt (systematisk oversikt). Forfatterne har her samlet forskning om forebyggende effekt av å trene balanse (pertubasjonstrening) hos personer med økt risiko for å falle. Personer med økt risiko ble definert som personer med en fallhistorikk og personer med nevrologiske tilstander som øker fallrisikoen. Kun personer fra 60 år og oppover var med i studiene. Pertubasjonstrening ble sammenliknet med ingen pertubasjonstrening (ingen tiltak, annen type trening, vanlig oppfølging). Pertubasjonstreningen ble gitt alene eller som en integrert del av et større treningsopplegg. Treningen ble i hovedsak gjennomført hos fysioterapeut og kunne utøves ved hjelp av utstyr som tredemølle og/eller mer manuelle teknikker (fysioterapeut dytter eller drar). Lengden på treningsperioden var mellom to til åtte uker, hvorav de fleste trente 3 ganger per uke.

Kilde

Mansfield et al. 2015. Does Perturbation-Based Balance Training Prevent Falls? Systematic Review and Meta-Analysis of Preliminary Randomized Controlled Trials. *Phys Ther* (2015) 95 (5): 700-709. DOI: <https://doi.org/10.2522/ptj.20140090>

Fulltekst:

<https://academic.oup.com/ptj/article-lookup/doi/10.2522/ptj.20140090>