

Självttest benstyrka

För dig som har en kronisk sjukdom och vill förbättra din hälsa och livskvalitet



Självtest benstyrka

En hög benstyrka och en god benfunktion eftersträvas vid behandling av våra vanliga kroniska folksjukdomar och minskar även risken för dessa. Exempel på sjukdomar är artros, hjärt- och kärlsjukdom, diabetes typ 2 och depression.

Vill du som har en kronisk sjukdom förbättra din hälsa och livskvalitet? Börja självtesta din benstyrka. I den här foldern berättar vi hur du självtestar dig genom några enkla övningar.

Med hjälp av testerna kan du avgöra om din benstyrka är hög eller låg och om du har en sidoskillnad mellan höger och vänster ben. Klarar du testerna i foldern har du en hög benstyrka.

Självtest benstyrka som träning

Enkla tester av benstyrkan, som de beskrivna i den här foldern, behöver inte ta lång tid att göra. Testerna kan med fördel användas som träning och genomförs en eller flera gånger varje dag, oavsett om du har hög eller låg benstyrka vid det första självtestet.

Med självtesterna kan du träna upp och bibehålla din benstyrka. Samtidigt följer du din utveckling och kan utmana dig själv utifrån din förmåga.

En långsiktig målsättning med daglig självtestning är att du ska bli bättre i testerna, utjämna sidoskillnader mellan höger och vänster ben, och kliva så nära din teoretiska maximala klivhöjd som möjligt.

Sitt- och stå-test på 30 sekunder

Så här gör du:

- Sätt en stol mot väggen så att den inte kan åka iväg.
- Sätt dig på främre delen av stolen.
- Höftbredd mellan fötterna.
- Korslagda armar på bröstet.
- Res dig upp till helt stående och sänk dig tillbaka så du nuddar stolsitsen. Detta är en ”uppresning”. Testa långsamt några gånger innan testet.



Test:

Res dig och sänk dig tillbaka för att nudda stolsitsen så många gånger du kan på 30 sekunder. Välj det tempo som passar dig och öka i takt med att du blir starkare.

- Hur många ”uppresningar” klarar du på 30 sekunder?

Definition av hög benstyrka för test på 30 sekunder

	Upp till 50 år	50-65 år	65 år och äldre
Hög benstyrka =	20 + uppresningar	15 + uppresningar	10 + uppresningar

Tåhävningstest

Så här gör du:

- Stå med fötterna så tätt ihop du kan och som känns bekvämt.
- Sträck på dig, spänn skinkorna, dra in magen.
- Låt armarna hänga utmed kroppen med handflatorna framåt.
- Sänk axlarna mot golvet och sträck på halsen så den blir så lång som möjligt.
- Ta stöd med händerna t.ex. mot en stol. Gå långsamt högt upp på tå på båda fötterna och långsamt tillbaka ned igen några gånger. Sista gången gå upp på tå så högt du kan.

Test:

- Kan du stå högt på tå på båda fötterna?



Testa sedan med all belastning på höger fot och använd vänster fot som stöd. Gå upp på tå på höger fot så högt du kan. Gör samma tåhävning på vänster fot.

- Upptäckte du en skillnad mellan höger och vänster fot?

Knäböjningstest

Så här gör du:

- Håll t.ex. i ett handfat och stå med fötterna i höftbredd lätt utåtrotterade. Låt tårna peka i samma riktning som dina knän.
- Dra in magen, spänn skinkorna och gör en långsam knäböjning till cirka 90 grader. Du ska hela tiden kunna se dina tår, låt kroppsvikten vila på hela foten i golvet. Res dig långsamt upp och sträck på dig.

Test:

- Klarade du knäböjningen?
- Kan du göra knäböjningen även utan stöd för händerna?



Klivhöjdstest

Så här gör du:

- Använd en ”klivlåda” för test hos sjukgymnast, eller staplade stepbrädor på gym, eller ett eller två trappsteg där du bor.
- Sätt upp en fot på klivlådan, stepbrädorna eller trappsteget. Börja på en lägre höjd.
- Sträck på dig och titta rakt fram (bild 1).
- Gå upp på tå så högt du kan med den foten som är på golvet. Kroppsvikten vilar på golvfoten. Hitta balansen.
- Lagg över hela din kroppsvikt på den fot som är på lådan och hitta balansen igen (bild 2).
- Därifrån kliv långsamt upp på lådan utan att hjälpa till med foten på golvet (bild 3).
- Sätt ihop båda fötterna på lådan (bild 4).
- Upprepa testet även på andra benet.



Bild 1

Bild 2

Bild 3

Bild 4

Test:

- Kan du kliva högre än 18 cm, samma höjd som två stepbrädor eller ett trappsteg?
- Kan du göra testet utan stöd från händerna?
- Upptäckte du en skillnad mellan höger och vänster ben?

Studie* visar att om medelvärdet av din klivhöjd på höger och vänster ben är minst **24 centimeter** så har du benstyrka att klara de flesta av vardagens utmaningar. Till exempel att gå upp för flera trappor, gå ner på huk, städa, trädgårdsarbete eller ta en längre promenad.

Din teoretiska maximala klivhöjd

Den klivhöjd du ska sträva efter. Mäts i stående på ett ben och utgörs av avståndet från golvet/marken till fotsulan på det andra benet som du lyfter till cirka 90 grader i höft och knä. Be någon hjälpa dig att mäta avståndet till fotsulan!

Min teoretiska maximala klivhöjd är: _____ cm

* Karlskoga MÅ BRA-projekt, forskningsstudie av Lillemor Nyberg, distriktsläkare, specialist i allmänmedicin, MD, Karolinska vårdcentral Karlskoga. https://openarchive.ki.se/xmlui/bitstream/handle/10616/44810/Thesis_Lillemor_Nyberg.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Mitt självtest benstyrka

Här visas ett exempel på hur du kan skriva ner dina resultat och följa din utveckling.

Datum	Startnivå/ dag 1	Efter 2-3 månader	Efter 6 månader
Sitt- och stå-test på 30 sekunder			
• Antal uppresningar	<i>5</i>	<i>10</i>	<i>15</i>
Tåhävningsstest högt på tå			
• Klarar på båda fötterna? ja/nej	<i>nej</i>	<i>ja</i>	<i>ja</i>
• Starkaste ben? höger/vänster/lika starka	<i>höger</i>	<i>höger</i>	<i>lika starka</i>
Knäböjningstest 90°			
Klarade du knäböjningen?	<i>nej</i>	<i>ja</i>	<i>ja</i>
Utan stöd för händer? ja/nej	<i>nej</i>	<i>nej</i>	<i>ja</i>
Kliphöjdstest (olika alternativ)			
• Klivlåda höjd i cm	<i>18 cm</i>	<i>21 cm</i>	<i>24 cm</i>
• Trappsteg 1 (18 cm) eller 2 (36 cm)	<i>1 trapp- steg</i>	<i>1 trapp- steg</i>	<i>1 trapp- steg</i>
• Stepbräda (9 cm) antal	<i>2 stepbrädor</i>	<i>2 stepbrädor</i>	<i>3 brädor nästan</i>
• Annat: pall höj-sänkbara ben 18-28 cm, drickaback 24 cm	<i>Pall 18</i>	<i>Pall 21 cm</i>	<i>Pall 24 Drickaback</i>

”Självtest benstyrka” är ett samverkansprojekt mellan Idrottsmedicin Örebro län, Örebro läns idrottsförbund och Närsjukvården väster Region Örebro län 2016-09-01 – 2016-12-31.
Kontaktperson Lillemor Nyberg, projektledare, lillemor.nyberg@gmail.com.

Vill du lära dig mer om hälsa? Besök gärna www.sundkurs.se/livsstilskurs.

Vill du lära dig mer om träning vid din kroniska sjukdom? Besök gärna www.fyss.se/fyss2015