

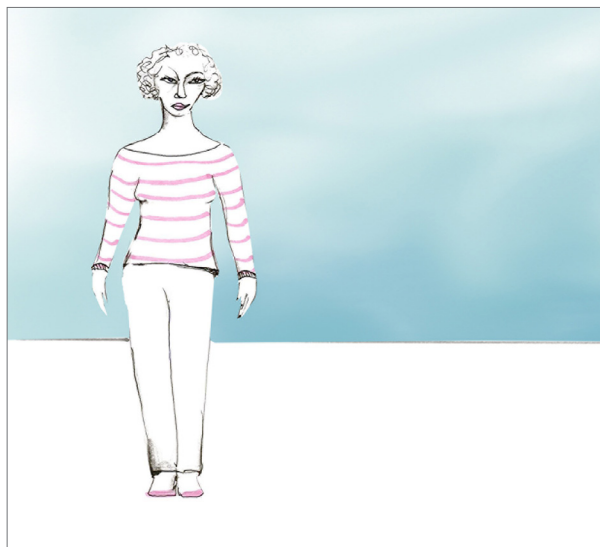
Balans

För dig som har benskörhet är det mycket viktigt att hålla igång – även om du har ont.

Träning ger dig många fördelar:

- Träningen lindrar smärtan.
- Träningen sätter fart på nybildning av ben och hjälper till att behålla den benmassa som finns.
- Träningen ger dig bättre balans och styrka, vilket gör att du blir stadigare och risken för att du ska falla blir mindre.

Utöver träningen är det bra att gå en halvtimmes promenad varje dag, gärna med stavar.



1. Stå vid arbetsbänken eller i ett hörn.

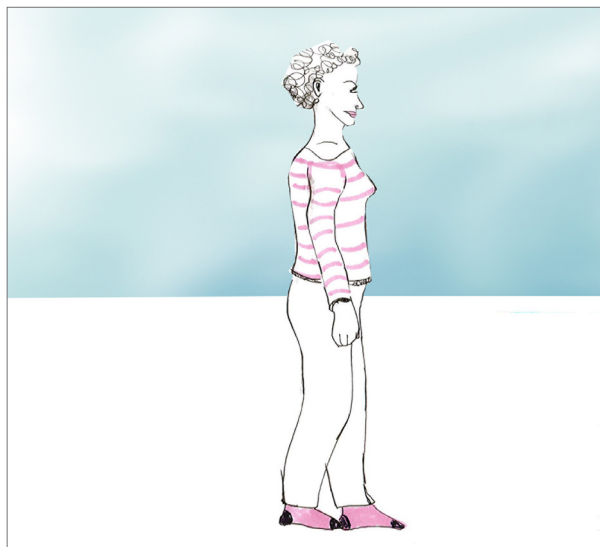
2. Stå med fötterna ihop.

Stå så länge du orkar.



1. Stå med foten i linje framför den andra med armarna vid sidan. Tag stöd vid behov.

Stå så länge du orkar, upprepa 5 gånger per ben.



1. Gå, sätt foten direkt framför den andra och se rakt fram.



1. Lyft foten och klappa knäet med din motsatta hand.

2. Sänk ned foten. Växla mellan höger och vänster ben. Stå så länge du orkar, upprepa 5 gånger per ben.