Deltagarna fick öva sig i att gå mjukt, träna balansen och falla. FOTO: EVY NICKSTRÖM

Gå mjukt och rulla undan ett fall

Första regeln när man går i halka är att gå mjukt. OM man sedan halkar gäller det att falla mjukt utan att ta emot sig med fingrar och stela armar.

BORGÅ. På fredagseftermiddagen ordnades första delen av Borgå invaliders och judoklubben Shirokawas kurs för folk med funktionshinder av olika slag. Shirokawas ordförande **Timo Lepistö** var lärare för gruppen.

När du blir äldre så gäller det att acceptera det faktum att din kropp inte är lika rörlig som förut. Du blir stelare och har det svårare att röra dig. Samma sak gäller funktionshindrade.

– Då gäller det att tänka sig för när man går, säger Timo Lepistö. När det är halt skall du gå med lätt böjda och mjuka knän så sänker du tyngdpunkten. Då är också risken mindre att du faller. Gå lätt framåtlutad. Om du måste falla så är det bättre att falla framåt än bakåt.

Försök sätta tyngden på fotsulorna. Du får en större kontaktyta med marken och risken att du halkar minskar.

Går du med stela ben, lätt bakåtlutad och slår i klackarna först så är risken stor att klacken glider undan och du ligger på isen innan du hinner uppfatta vad som har hänt.

Hakan mot bröstet

Om du ändå faller så försök hinna dra ner hakan mot bröstet så att huvudet inte är det första som slår i marken. Kan du vara rund i ryggen och rulla undan så minskar risken ännu mera att du skadar dig.

Men allt sådant är lättare sagt än gjort. Man halkar, slår ut armen för att ta emot fallet, och så ligger man där med bruten handled eller arm, om man inte dessutom får hjärnskakning av att ha slagit huvudet hårt i isen.

Det behövs träning. Har man lärt sig gå mjukare, och har man med hjälp av en instruktör lärt sig falla mjukt så är risken klart mindre att man skadar sig. Man lär sig helt enkelt att reagera rätt.

Det var det som kursen i Shirokawas klubblokal på Smedjevägen gick ut på på fredagseftermiddagen.

Kom för att få tips

Anne-Maj Westerlund från Borgå funderade först på att inte alls komma med.

– Ryggen är så sliten. Jag var med om en olycka för tolv år sedan och har opererats i ryggen. Jag får egentligen inte falla. Jag är här för att se om jag kan få några tips om hur jag skall klara mig.

– Jag har dålig balansförmåga och tänkte att jag här skulle få hjälp med det, sade **Veikko Davitsainen** medan han väntade på att kurstimmen skulle börja.

Det blev sedan en timme där deltagarna först fick lära sig att gå mjuka i knäna och med tyngden på fotbladet, inte på hälen.

– Det är lättare sagt än gjort, hörde man någon muttra försynt.

– Man känner sig litet som en balettdansare, sade en annan.

– Alla rörelser startar från höften, sade Timo Lepistö. Försök få höfterna mjuka och kom ihåg knäna.

Sedan var det dags att gå på en linje med kortkorta steg.

– Försök att motarbeta svajningarna så litet som möjligt med armarna, arbeta med höfterna, sade Timo.

Träna balansen hemma

– När ni sedan är hemma och tittar på teve så försök stiga upp från tv-soffan och träna balansen där.

Gör dig rund och dra in hakan för att undvika benbrott och andra skador om du faller omkull, instruerar Timo Lepistö. FOTO: EVY NICKSTRÖM

– Det här var just vad vi önskade oss, sade Borgå invaliders ordförande **Ritva Kolisoja**. De här balansträningarna är bra. Inte kan vi göra allt, men vi gör vad vi kan.

Till sist lockade Timo Lepistö med gänget på en stunds träning i att falla.

– Kom ihåg: Inga tunna ben (fingrarna) först och inga vassa kanter emot. Gör er runda, dra in hakan.

Alla satte sig ner på golvet och tränade från det läget på att falla med ryggen i en rund båge och hakan tryckt mot bröstet. Kanske man inte kommer ihåg att göra det om man halkar, men chansen ökar att något säger en att man inte får ta emot utan låter fallet rulla undan.

– Sedan får man bara hoppas att det inte är en fredag kväll man faller så att alla bara tror att man är i fyllan och ingen kommer och hjälper en upp.

– Jag trodde nog att det skulle vara onödigt för mig att komma hit, säger Anne-Maj Westerlund, men det här var nyttigt.

Henrik Westermark
henrik.westermark@bbl.fi
020 756 9636