

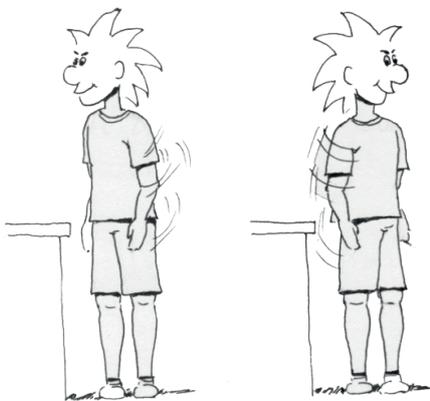
Sturzprävention

Balance- und Gleichgewichtstraining

Damit Sie sich sicher und ohne Angst im Alltag bewegen

- Gleichgewicht und Kraft verbessern Sie durch regelmässiges Training.
- Tägliches Üben bringt Ihnen mehr Sicherheit und Lebensqualität.
- Wählen Sie die Übungen und die Anzahl Repetitionen mit Ihrem/r Therapeut*in aus.
- Sorgen Sie durch geschlossene Schuhe und durch eine rutschsichere Unterlage für genügend Sicherheit.
- Zusätzlich zum Übungsprogramm: tägliches Gehtraining und Treppensteigen

Übungen für Gleichgewicht und Sinnesorgane



1. Stand mit Drehung von Kopf und Oberkörper

Ausgangsstellung:

Stehen neben Tisch, Lavabo oder Küchenablage

Durchführung:

Kopf/Oberkörper langsam nach rechts und links drehen
Abwechselnd langsam nach oben und unten schauen

Steigerung:

- Zuerst mit Halten, dann ohne sich zu halten
- Füsse so nahe wie möglich zusammenstellen

Anzahl Repetitionen:.....



2. Stehen mit geschlossenen Augen

Ausgangsstellung:

Stehen neben Tisch, Lavabo oder Küchenablage

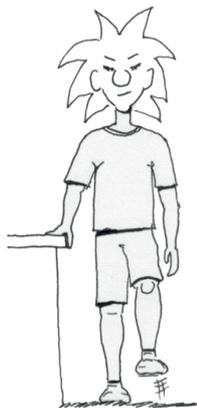
Durchführung:

Augen schliessen und ruhig stehen bleiben

Steigerung:

- Zuerst mit Halten, danach ohne sich zu halten
- Füsse so nahe wie möglich zusammenstellen

Anzahl Repetitionen:.....



3. An Ort gehen mit geschlossenen Augen

Ausgangsstellung:

Stehen neben Tisch, Lavabo oder Küchenablage

Durchführung:

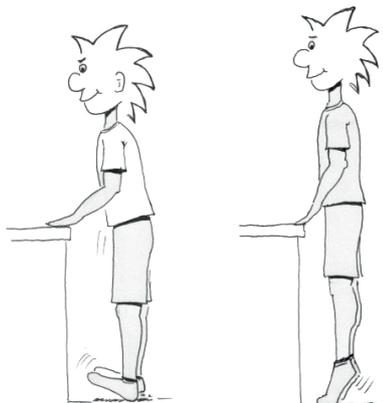
Augen schliessen und Gleichgewicht halten.
Sobald Sie sicher sind, am Ort gehen

Steigerung:

- Zuerst mit Halten, danach ohne sich zu halten

Anzahl Repetitionen:.....

Übungen für Gleichgewicht bei kleiner Standfläche



4. Fusschaukel

Ausgangsstellung:

Stehen am Tisch, Lavabo oder Küchenablage

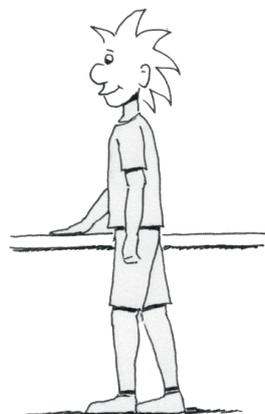
Durchführung:

Hüfte nach vorne und hinten bewegen, abwechselungsweise auf Zehen und Fersen stehen

Steigerung:

- Zuerst mit Halten, danach ohne sich zu halten

Anzahl Repetitionen:.....



5. Tandemstand

Ausgangsstellung:

Stand neben Tisch, Lavabo oder Küchenablage

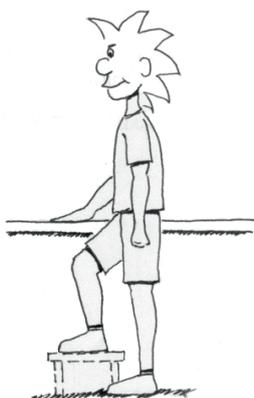
Durchführung:

Einen Fuss vor den anderen stellen, wenn möglich berührt die Ferse des vorderen Fusses die Zehenspitze des hinteren Fusses

Steigerung:

- Zuerst mit Halten, danach ohne sich zu halten
- Kopf/Oberkörper langsam nach links/rechts drehen

Anzahl Repetitionen:.....



6. Einbeinstand

Ausgangsstellung:

Stehen neben Tisch, Lavabo oder Küchenablage, sich halten

Durchführung:

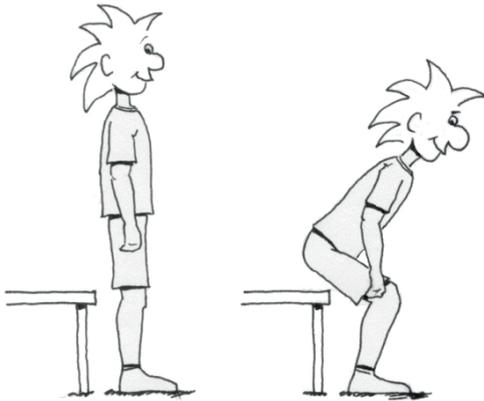
Ein Bein hochziehen und auf Schemel stellen – Beinwechsel

Steigerung:

- Ohne sich zu halten
- Kopf/Oberkörper nach links/rechts drehen
- Bein mehrmals vom Schemel abheben – Beinwechsel

Anzahl Repetitionen:.....

Übungen zur Verbesserung der Kraft



7. Kräftigung der Beinmuskulatur (Kniebeuge)

Ausgangsstellung:

Stehen vor stabilem Stuhl

Durchführung:

Vom Stand so weit wie möglich in die Hocke (wie zum Absitzen) und wieder aufrichten

Beachte:

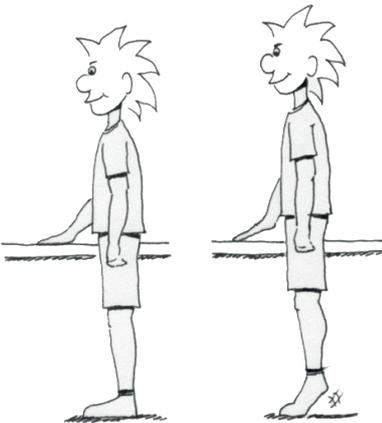
Rücken bleibt gestreckt (kein Rundrücken!)

Knie nur bis über Zehenspitzen

Steigerung:

- Im Zeitlupentempo ausführen

Anzahl Repetitionen:.....



8. Kräftigung der Fuss- und Wadenmuskulatur (Zehenstand)

Ausgangsstellung:

Stehen neben Tisch, Lavabo oder Küchenablage

Durchführung:

Auf Zehenspitzen stehen und wieder zurück

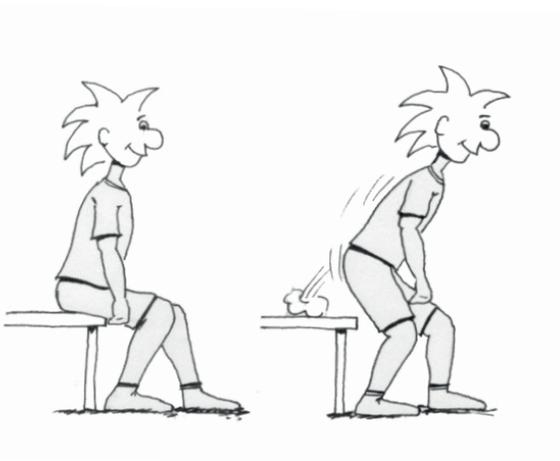
Beachte:

Die Bewegung des Körpers erfolgt **nach oben**

Steigerung:

- Nur auf einem Bein stehend ausführen

Anzahl Repetitionen:.....



9. Kräftigung der Beinmuskulatur (in Schrittstellung aufstehen und absitzen)

Ausgangsstellung:

Sitz auf einem Stuhl, Füße in Schrittstellung

Durchführung:

Aufstehen und absitzen

Schrittstellung wechseln

Steigerung:

- Im Zeitlupentempo ausführen

Anzahl Repetitionen:.....