

Übungsprogramm

Sturzprävention

Spital Dornach
Physiotherapie

T 061 704 42 48
physiotherapie.do@spital.so.ch

Gleichgewichtsübungen:

Die Gleichgewichtsübungen sind am effektivsten, wenn Sie sie täglich ausführen. Wiederholen Sie jede Übung 10-15x. Sorgen Sie beim Üben dafür, dass Ihre Umgebung sturzsicher ist und dass eine Haltemöglichkeit (z.B. eine Wand) vorhanden ist.



1. Tandemstand

Ausgangsstellung: Stellen Sie ihre Füße hintereinander auf eine Linie.

- Versuchen Sie 10 Sekunden lang freihändig zu stehen. Wechseln Sie die Fussposition, wiederholen Sie die Übung.
- Gehen Sie auf einer Linie.
- Schliessen Sie die Augen im Tandemstand.



2. Parallelstand

Ausgangsstellung: Stellen Sie beide Füße dicht nebeneinander. Spreizen Sie die Arme seitlich aus.

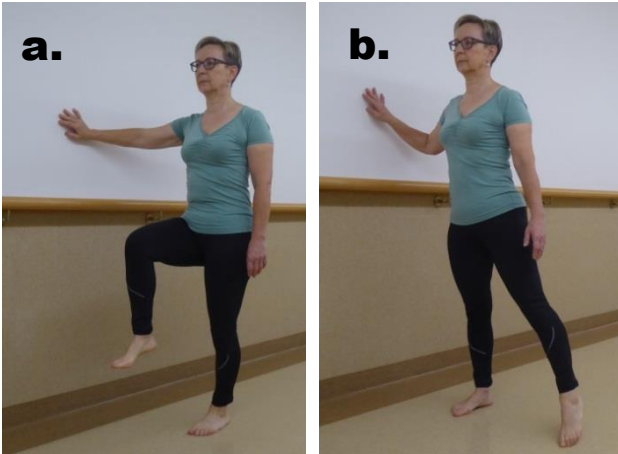
- Versuchen Sie 10 Sekunden lang freihändig zu stehen.
- Drehen Sie den Kopf langsam nach rechts und links, Arme bleiben ruhig.
- Drehen Sie den Brustkorb langsam nach rechts und links drehen.



3. Zehen-/Fersenschaukel

Ausgangsstellung: Stellen Sie sich mit dem Rücken zu Wand, am Besten in eine Zimmerecke.

Schaukeln Sie von der Ferse auf die Zehen und wieder zurück. Nutzen Sie die Arme als Gegenpendel.



4. Gangvariationen auf der Stelle

a. Storchenschritt

Gehen Sie auf der Stelle und heben Sie dabei die Knie so hoch wie möglich.

b. Seitliches Abspreizen und Antippen

Stehen Sie auf dem linken Bein.

Spreizen Sie nun das rechte Bein seitlich ab und tippen mit der Zehenspitze auf den Boden.

Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Kraftübungen:

Die Kraftübungen sind am effektivsten, wenn Sie sie alle 2 Tage ausführen. Wiederholen Sie jede Übung 10-15x, steigern Sie je nach Befinden die Anzahl und die Serien (2-3 Serien). Sorgen Sie beim Üben dafür, dass Ihre Umgebung sturzsicher ist.



1. Aufstehen/Absitzen

Ausgangsstellung: Stellen Sie sich zwischen Stuhl und Tisch oder zwischen zwei stabile Stühle.

Setzen Sie sich langsam ab, bis Ihr Gesäss nur fast die Sitzfläche berührt (nicht absitzen), dann stehen Sie wieder langsam auf.

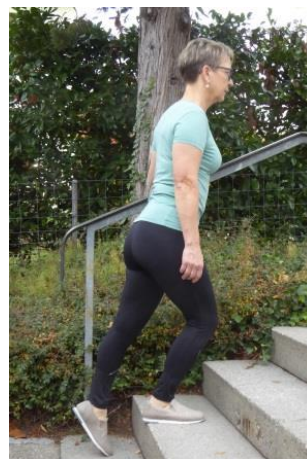


2. Flaschenheben

Ausgangsstellung: Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl. Halten Sie in jeder Hand eine Flasche.

a) Heben Sie die Flaschen gleichzeitig nach oben zur Decke.

b) Heben Sie die Flaschen seitlich hoch.



3. Treppensteigen

Ausgangsstellung: Setzen Sie den rechten Fuss auf einen Schemel/Stufe.

Steigen Sie nun mit dem linken Fuss auf den Schemel/die Stufe hoch und zurück.

Wiederholen Sie die Übung mit dem andern Fuss.



4. Liegestütze

Ausgangsstellung: Stellen Sie sich mit etwas Abstand vor einen Tisch oder einen Baum/Wand. Stützen Sie sich mit beiden Händen ab und halten Sie Ihren Körper gerade wie ein Brett.

Machen Sie aus dieser Position Liegestütze, in dem Sie die Ellenbogen beugen und wieder strecken.