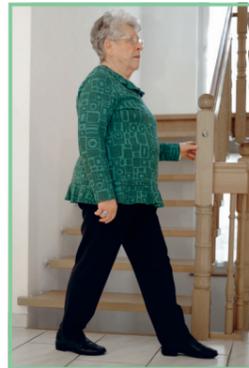


## 4 Treppensteigen



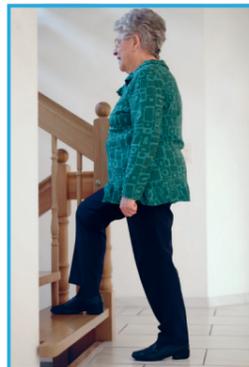
### Erleichterung ⊖⊖

Ohne Stufe: Im Wechsel einen Schritt nach vorne, wieder zurück.



### Erleichterung ⊖

Ohne Stufe: Im Wechsel einen *grossen Schritt* nach vorne, wieder zurück.



### Grundübung

Im Wechsel: Einen Fuss auf die Stufe stellen.



### Steigerung ⊕

Ein Bein auf die 1. Stufe stellen und mit ganzem Fuss einen Takt klopfen.



### Steigerung ⊕⊕

Im Wechsel: Den Fuss von der 1. auf die 2. Stufe stellen.

## 5 Auf einer Linie gehen



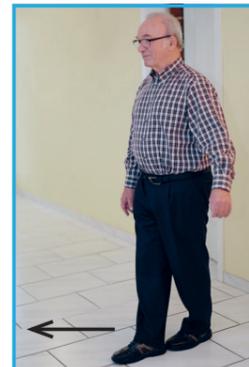
### Erleichterung ⊖⊖

Normales Gehen *vorwärts* und gleichzeitig von 100 in 3er-Schritten rückwärts rechnen.



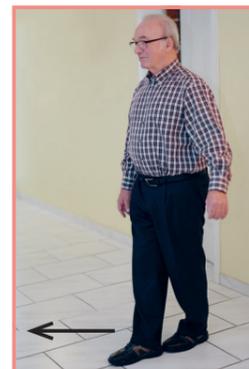
### Erleichterung ⊖

Normales Gehen *rückwärts* und von 100 in 3er-Schritten rückwärts rechnen.



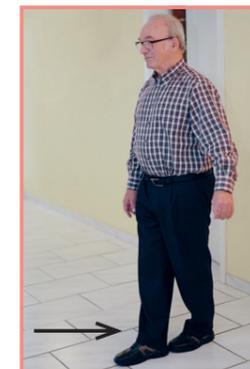
### Grundübung

Auf einer Linie *vorwärts* gehen.



### Steigerung ⊕

Auf einer Linie *vorwärts* gehen und von 100 in 3er-Schritten rückwärts rechnen oder eine andere Denkaufgabe lösen.



### Steigerung ⊕⊕

Auf einer Linie *rückwärts* gehen und von 100 in 3er-Schritten rückwärts rechnen oder eine andere Denkaufgabe lösen.



PHYSIOTHERAPIE-INSTITUT

# GLEICHGEWICHTS-ÜBUNGEN IM ALLTAG

Bürgerspital  
Solothurn

solothurner  
spitäler soH

### Warum Gleichgewichtsübungen?

Rund ein Drittel der über 65-jährigen stürzen einmal im Jahr. Stürze können zu schwerwiegenden Einschränkungen im Alltag führen. Häufig erfolgen Stürze aufgrund vielfältiger Gleichgewichtsstörungen. Natürliche Alterungsprozesse können zu Verlust von Kraft und Gleichgewichtsfunktionen führen.

Folgende Gleichgewichtsübungen sollen Ihnen Ideen geben, wie Sie ein regelmässiges Gleichgewichtstraining ohne viel Aufwand in den Alltag integrieren können, um damit möglichen Stürzen vorzubeugen.

### Wie trainieren?

Versuchen Sie zuerst die Grundübung (in der Mitte); ist sie zu einfach, können Sie die Steigerung (unten) ausführen. Gelingt die Übung noch nicht sicher, beginnen Sie mit der Erleichterung (oben).

### Durchführung

- Jede Übung 4×20 Sekunden, dazwischen eine kurze Pause
- 3× in der Woche
- Achten Sie auf eine sichere Haltemöglichkeit (z. B. Lavabo usw.)

### Fragen

Bei Fragen oder Unklarheiten wenden Sie sich an die Physiotherapie.

# 1 Tandemstand



Erleichterung ⊖⊖

In geschlossenem Stand stehen, Kopf und Oberkörper langsam drehen: links und rechts.



Erleichterung ⊖

In Schrittstellung, Kopf und Oberkörper langsam drehen: links und rechts.



Grundübung

Im Tandemstand stehen (ein Fuss vor dem anderen, Ferse und Zehen berühren sich). Fuss wechseln.



Steigerung ⊕

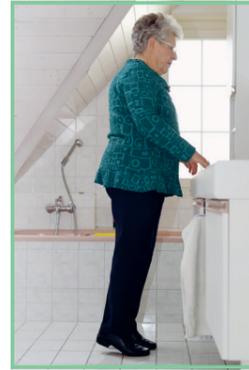
Tandemstand, Kopf (und) Oberkörper langsam drehen: links und rechts.



Steigerung ⊕⊕

Auf einem Bein stehen.

# 2 Fersenschaukel



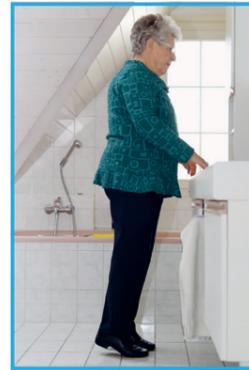
Erleichterung ⊖⊖

Nur bis auf die Zehen schaukeln.



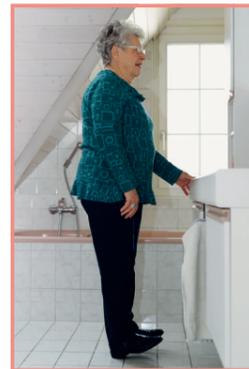
Erleichterung ⊖

Nur bis auf die Fersen schaukeln.



Grundübung

Schaukeln von Fersen auf Zehen.



Steigerung ⊕

In Endposition: Auf Zehen oder Ferse verbleiben.



Steigerung ⊕⊕

Schaukeln von Ferse auf Zehen mit geschlossenen Augen.

# 3 Unebener Boden



Erleichterung ⊖⊖

Mit Fussspitzen auf Badetuchrolle stehen.



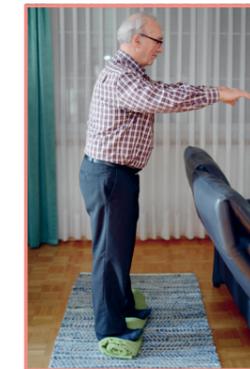
Erleichterung ⊖

Ein Bein am Boden, anderes auf Rolle abstellen und stehen bleiben, Bein wechseln.



Grundübung

Stehen auf Badetuchrolle.



Steigerung ⊕

Auf Rolle vor- und zurückwippen.



Steigerung ⊕⊕

Mit geschlossenen Augen auf Rolle stehen.