Teil 1: Gleichgewicht

Unterdessen wissen wir alle, wie wichtig Bewegung und Beweglichkeit für unser alltägliches Wohlbefinden und unsere Gesundheit im Generellen ist. Leider finden wir nicht immer die Zeit für ausführliche sportliche Aktivitäten oder aber es fehlt uns das Wissen, um sinnvolle Übungen selbständig durchzuführen. Das wollen wir ändern.

Der kantonale Physiotherapie-Verband **physiobern** hat freundlicherweise eigens für das «d-journal» einige kurze und einfache Bewegungsübungen erstellt, die Sie problemlos bei Ihnen zu Hause nach Ihrem eigenen Zeitplan durchführen können. Wir werden diese Übungen in insgesamt fünf Serien über die kommenden Hefte verteilen. Sie werden so gestaltet, dass Sie die jeweilige Doppelseite herausschneiden und in einem Ordner sammeln können.

Mit den Übungen der heutigen Ausgabe trainieren Sie Ihr **Gleichgewicht,** was speziell für Sturzprävention und Gangsicherheit ein ganz wesentlicher Punkt ist. Achten Sie bei der Ausführung immer darauf, dass Sie dabei keine Schmerzen verspüren, dass Ihre Atmung gleichmässig ruhig ist und dass Sie sich stets an die beschriebenen Körperpositionen halten. Ausserdem üben Sie vorzugsweise barfuss, um so die Sensorik Ihrer Füsse zu fördern, insbesondere wenn Sie Probleme mit Polyneuropathien oder Durchblutungsschwierigkeiten haben. Sie können die Übungen aber auch mit Schuhen spontan in den Alltag integrieren.

Variationsmöglichkeit: Um Ihren Gleichgewichtssinn zusätzlich zu fördern und fordern, können Sie alle Übungen auch mit geschlossenen Augen durchführen.

Einbeinstand

Stellen Sie sich aufrecht hinter einen Stuhl. Die Hände in der Nähe der Rücklehne (ohne sich zu halten). Ein Bein leicht anheben, ohne das Standbein zu berühren.

20 Sek. in dieser Position das Gleichgewicht halten.

Wechseln Sie das Bein und wiederholen Sie die Übung.

Mit jedem Bein 4 × 20 Sek.

Tandemstand

Stellen Sie sich aufrecht hinter einen Stuhl. Die Hände in der Nähe der Rücklehne (ohne sich zu halten).

Stellen Sie Ihre Füsse hintereinander auf eine Linie. Die Ferse des vorderen Fusses in unmittelbarer Nähe der Zehen des hinteren Fusses.

20 Sek. in dieser Position das Gleichgewicht halten.

Stellen Sie nun den anderen Fuss nach vorne und wiederholen Sie die Übung.

In beiden Positionen je 4 × 20 Sek.

Waage

Stehen Sie eine Armlänge hinter einem Stuhl auf einem Bein. Die Arme nach oben ausgestreckt.

Neigen Sie den Oberkörper nach vorne, beide Arme horizontal in der Verlängerung des Oberkörpers nach vorne gestreckt. Gleichzeitig das hochgehobene Bein horizontal in der Verlängerung des Oberkörpers nach hinten strecken.

Richten Sie sich langsam in einer fliessenden Bewegung (innerhalb von ca. 5 Sek.) wieder auf, zurück zur Ausgangsposition.

Wechseln Sie das Bein und wiederholen Sie die Übung.

Mit jeder Seite je 4-Mal.

© physiobern & Schweizerische Diabetes-Gesellschaft

Storchengang

Stehen Sie auf ein Bein, die Hände auf dem Becken abgestützt. Das Bein welches nicht am Boden steht (Spielbein) angewinkelt, das Knie auf Höhe des Beckens.

Nun so langsam wie möglich 10 kurze Schritte vorwärts machen. Das Knie des jeweiligen Spielbeins so hoch wie möglich nach oben bringen.

Die Übung 3 × wiederholen.

Seitsprünge

Stehen Sie auf einem Bein, die Hände auf dem Becken abgestützt, neben einem zusammengerollten Handtuch. Halten Sie so das Gleichgewicht.

Dann kontrolliert über das Handtuch springen und auf dem anderen Bein landen. Das Gleichgewicht finden und nach ein paar Sekunden wieder zurück springen. 10 Sprünge (je 5 in jede Richtung).

Die Übung 3 × wiederholen.

Seiltanz

Balancieren Sie, die Hände auf dem Becken abgestützt, so langsam wie möglich über ein zusammengerolltes Handtuch vorwärts und rückwärts, 30 Sekunden lang.

Die Übung 3 × wiederholen.

www.physiobern.info
www.physioswiss.ch

Physiotherapie ist eine selbständige Disziplin im Bereich der Therapie, die zusammen mit Medizin und Pflege die drei Säulen der Schulmedizin bildet. Sie steigert die Lebensqualität und ist auf die Behebung von körperlichen Funktionsstörungen und Schmerzen ausgerichtet. Physiotherapie kommt in der Therapie, Rehabilitation, Prävention und in der Gesundheitsförderung wie auch in der Palliativbehandlung zur Anwendung.

© physiobern & Schweizerische Diabetes-Gesellschaft

Physiotherapie richtet sich an verunfallte Patient/-innen und Menschen mit akuten oder chronischen Erkrankungen, Menschen mit Behinderungen sowie an Gesunde. Physiotherapeutische Leistungen werden von der Krankenkasse vergütet. Die Physiotherapieausbildung schliesst mit einem Bachelor of Science in Physiotherapie ab, mit der Möglichkeit einer weiterführenden Ausbildung zum Master of Science in Physiotherapie.
physioswiss, der Schweizer Physiotherapie Verband, vertritt die Interessen von über 8 400 selbständig erwerbenden und angestellten Physiotherapeut/-innen in der ganzen Schweiz.