

# Gleichgewicht und Sturzrisiko

Dieser Leitfaden hilft das Gleichgewicht zu verbessern und Stürze zu vermeiden.

Wählen Sie nur diejenigen Übungen für das Gleichgewicht, welche Ihnen Ihre Physiotherapeutin empfiehlt.

Mit freundlicher Erlaubnis des Physiotherapie Verbandes St. Gallen-Appenzell und Unterstützung durch:

**Salzmann  
MEDICO**



## Gleichgewicht

Das Gleichgewicht ist eine Fähigkeit, welche durch dauerndes Training im Verlaufe des Lebens erworben wird. Alter, Bewegungsmangel und Krankheit führen zu einem reduzierten Gleichgewicht und erhöhen das Risiko zu stürzen. Stürzen ist ein häufiges und ernst zu nehmendes Problem für ältere Leute. Aus Stürzen resultieren häufig Knochenbrüche und Wunden, was zu teuren Spital- und Pflegeheim-Aufenthalten führt. Ab 60 Jahren steigt das sturzbedingte Risiko mit erheblichen Komplikationsfolgen rasant an. Häufiges Stolpern und Stürze müssen ernst genommen und dem Hausarzt oder Physiotherapeuten gemeldet werden.

Eine reduzierte Gleichgewichtsfähigkeit ist nur eine von verschiedenen Ursachen, welche Stürzen zugrunde liegen. Beobachten Sie darum Ihren Körper genau und falls Sie eines oder mehrere der folgenden Symptome feststellen, suchen Sie ein beratendes Gespräch bei Ihrem Hausarzt:

- Drehschwindel
- Doppelbilder
- Plötzliches Schwarzwerden vor den Augen
- Morgendliche Müdigkeit nach Einnahme von Schlafmitteln
- Sich steif fühlen am ganzen Körper

Häufiges Stürzen kann in den meisten Fällen durch einfache Massnahmen verbessert werden; durch ein spezifisches Gleichgewichtstraining, in welches Sie Ihr Physiotherapeut instruiert, durch eine gezielte Behandlung mit Medikamenten, was ihr Hausarzt einleiten wird oder lediglich durch Anfertigung einer neuen Brille, wenn das Sehen betroffen ist.

Diese Broschüre ist ein Beitrag zur Gesundheitsförderung und soll der interessierten Bevölkerung helfen, das Gleichgewicht zu verbessern und Stürze zu vermeiden.

Das Gleichgewicht zu trainieren birgt auch Gefahren. Halten Sie sich bitte genau an die Anweisungen der einzelnen Übungen.

## Was kann ich tun, um Stürze zu vermeiden

Ein tägliches Übungsprogramm zur Verbesserung des Gleichgewichts durchführen mit:

- Kräftigung
- Beweglichkeitstraining
- Geschicklichkeitstraining

Sie können einiges in Ihrer Umgebung tun, um Stürze zu vermeiden:

- Entfernen von Stolperfallen (Teppiche, Türvorlagen usw.).
- Nicht mit Strom sparen, Wohnung, Treppenhaus und Hauseingang hell ausleuchten.
- In der Nacht immer helles Licht einschalten, sobald Sie aufstehen müssen.
- An den Treppen beidseits Handläufe montieren.
- Auch im Haus feste Schuhe mit Gummisohlen tragen.
- Bei Gehunsicherheit ein Hilfsmittel wie z. B. Stock gebrauchen.

### Sanavida Safety Pants<sup>(HP)</sup>

...Das Hüftschutzsystem auf höchstem Qualitätsniveau...

Hervorragende Resultate vom bfu-Praxistest:

Empa getestet -  
mit bfu-Sicherheitszeichen ausgezeichnet



**Der Inbegriff von Komfort:**  
Unser Protektor besteht aus einem sehr weichen Polyurethan-Schaum

Unsere Sturzhose ist aus erstklassiger ägyptischer Baumwolle und Lycra.



### Überzeugen Sie sich selbst !

Wir senden Ihnen gerne weitere Informationen.

Tel. 071 282 12 00 oder Gratis-Fax 0800 55 11 30

**Salzmann  
MEDICO**

SALZMANN AG, Salzmann MEDICO  
Rorschacher Strasse 304,  
CH-9016 St. Gallen  
Tel. (+41) 071 282 12 12  
Fax (+41) 071 282 12 10  
medico.sg@salzmann-group.ch  
www.salzmann-group.ch

## Übungen zur Kräftigung



### Fussheber:

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, vor einer leicht geöffneten Schublade. Haken Sie den Fuss unter der Schublade ein und drücken Sie diesen fest gegen die Schublade hoch. Halten Sie die Spannung während Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung 8–12 mal. Machen Sie eine Minute Pause und wiederholen Sie die Übung noch einmal.



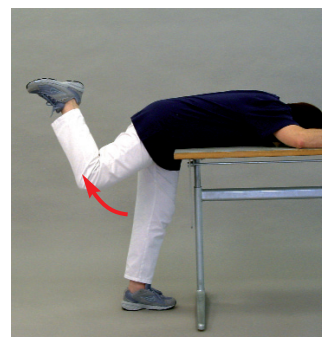
### Wadenmuskulatur:

Stehen Sie vor einem Tisch auf einem Bein. Halten Sie sich am Tisch fest und drücken Sie sich 8-12 mal auf den Zehen hoch. Wechseln Sie das Bein und wiederholen Sie die Übung. Falls Sie nicht auf einem Bein stehen können, machen Sie die Übung auf beiden Beinen.



### Kniestreckter:

Lehnen Sie mit dem Rücken gegen eine Wand, stellen Sie die Füße etwas nach vorne. Nun rutschen Sie mit dem Rücken an der Wand nach unten und wieder hoch. Wiederholen Sie die Übung 8-12 mal. Wiederholen Sie diese Übung gesamthaft 3 mal mit jeweils 1 Minute Pause.



### Hüftstreckter:

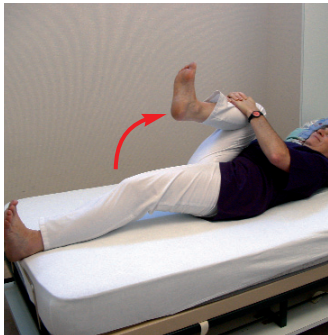
Legen Sie sich auf den Bauch über einen Tisch, lassen Sie die Beine hängen. Heben Sie im Wechsel das linke und rechte Bein nach oben. Lassen Sie dabei die Knie gebeugt. Wiederholen Sie die Übung je Bein 8-12 mal. Wiederholen Sie diese Übung gesamthaft 3 mal mit jeweils 1 Minute Pause.

## Beweglichkeit



### Sprungelenk:

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Stellen Sie die leicht gebeugten Beine auf die Fersen und kreisen Sie die Füße 10 mal nach innen und 10 mal nach aussen.



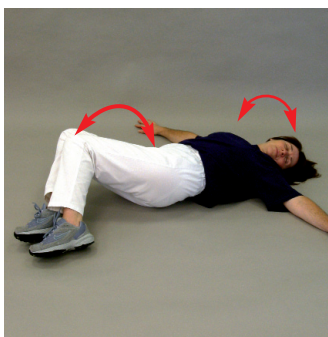
### Hüftgelenke:

Legen Sie sich im Bett auf den Rücken, ziehen Sie ein Knie bis zum Brustkorb und lassen Sie das andere Bein weggestreckt. Verbleiben Sie während 20 Sekunden in dieser Stellung. Führen Sie die Übung mit jedem Bein 5 mal durch.



### Hüftgelenk und Kniegelenk

Legen Sie sich jeden Tag 10 Minuten im Bett auf den Bauch. Lassen Sie die Füße über den Bettrand hängen.



### Wirbelsäule:

Legen Sie sich auf den Rücken, winkeln Sie beide Beine an, strecken Sie beide Arme zur Seite. Abwechslungsweise Knie nach links und rechts zur Unterlage führen und gleichzeitig den Kopf in die Gegenrichtung drehen. Führen Sie die Übung auf jeder Seite 10 mal durch.

## Gleichgewicht



Stehen Sie aufrecht in einer Ecke, stellen Sie zur Sicherheit einen Stuhl vor sich hin. Treten Sie an Ort, indem Sie die Knie abwechslungsweise hochheben.

Schauen Sie dabei abwechslungsweise über die linke und über die rechte Schulter.



Stehen Sie aufrecht in einer Ecke mit möglichst geschlossenen Füßen, stellen Sie zur Sicherheit einen Stuhl vor sich hin.

Nun schliessen Sie die Augen und bleiben ca. 1 Minute aufrecht stehen ohne zu schwanken.



Stehen Sie aufrecht auf dem rechten Bein neben einem Tisch. Nun machen Sie mit dem linken Bein einen grossen Schritt nach vorne und nach hinten. Dabei schwingen Sie die Arme gegengleich nach vorn und hinten. Wechseln Sie das Standbein und führen dieselbe Übung mit dem rechten Bein aus. Wiederholen Sie diese Übung 15 mal je Bein.



Stehen Sie aufrecht in einer Ecke mit möglichst geschlossenen Füßen, stellen Sie zur Sicherheit einen Stuhl vor sich hin. Bleiben Sie aufrecht stehen und schauen langsam gerade hoch zur Decke und runter auf den Fussboden. Wiederholen Sie diese Übung 5 bis maximal 10 mal.