

Sturzprophylaxe

Kräftigungs- & Koordinationsübungen für einen sicheren Stand und Gang

- o Nehmen Sie sich bei Bedarf einen Sessel/Tisch zur Unterstützung und als Sicherheit zur Hilfe.
- o Machen Sie von jeder Übung 3 Sätze (1 Satz= 5-7 Wiederholungen) und machen Sie zwischen jedem Satz eine Pause (ca. 1 Minute)
- o Bei großer Anstrengung, Schmerzen, Schwindelgefühl, etc. stoppen Sie die Übungen!

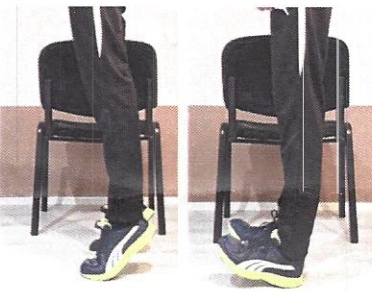


Kniebeugen (Oberschenkel und Gesäßmuskulatur)

Ausgangsstellung: schulterbreiter Stand

Ausführung: beugen Sie Ihre Knie bis max. 90°, halten 1-3 Sekunden diese Position und kehren Sie wieder in die Ausgangsstellung zurück

Steigerung (rechtes Bild): führen Sie die Kniebeugen einbeinig durch, halten Sie sich dabei an einem stabilen Stuhl/Tisch fest (Übung mit dem anderen Bein wiederholen!)



Zehen- & Fersenstand (Waden- und Schienbeinmuskulatur, Gleichgewicht)

Ausgangsstellung: schulterbreiter Stand

Ausführung: abwechselnd vom Zehenstand in den Fersenstand wechseln und die Position jedes Mal 3-5 Sekunden halten



Beweglichkeit im Hüftgelenk, **Kräftigung** der Hüftseitheber, Hüftbeuger und Hüftstrecker

Ausgangsstellung: schulterbreiter Stand

Ausführung: gestrecktes Bein abwechselnd zur Seite/nach vorne/nach hinten führen und die Positionen jeweils 1-3 Sekunden halten (Übungen mit dem anderen Bein wiederholen!)

Steigerung: Gewichtsmanschette um die Knöchel



Hüftbeugen im Sitzen (linkes Bild)

Ausgangsposition: aufrechter Sitz, bei Bedarf Armlehnen verwenden

Ausführung: Beine ca. 10-20cm abwechselnd anheben und die Positionen 1-3 Sekunden halten; zur Steigerung kann eine Gewichtsmanschette verwendet werden

Ausfallschritt für die Oberschenkelmuskulatur (rechtes Bild)

Ausgangsposition: einen Fuß hinter den anderen Stellen und an der Stuhllehne festhalten

Ausführung: langsam beide Knie beugen - hinteres Knie zeigt zum Boden, vorderes Knie zeigt nach vorne (Übung mit Beinwechsel wiederholen!)