



4) Übung mit dem Luftballon

Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, die Füße fest auf dem Boden. Nun nehmen Sie einen Luftballon in beide Hände und strecken die Arme nach oben. Fixieren Sie den Ballon mit Ihrem Blick und lassen ihn

nun nach oben gleiten. Nun fangen Sie ihn wieder auf. Diese Übung auch 10mal wiederholen. Falls Ihnen beim nach oben schauen schwindelig wird, machen Sie ruhig eine Pause.



5) Übung mit verknotetem Handtuch

Nur für Leute ohne neues künstliches Hüftgelenk geeignet! Heben Sie ein Bein an und geben ein verknotetes Handtuch unter das Bein in die andere Hand hinein. Führen Sie die Übung nur aus wenn Sie sicher auf einem Bein stehen können. Diese Übung 5mal pro Seite wiederholen.

Kontakt

Ergotherapiepraxis Schönstraße
Schönstr. 5, 13086 Berlin
Tel: 030 / 962 48 380
Fax: 030 / 962 48 381
buero@ergotherapie-bohmann.de

Ergotherapiepraxis im Storkower Bogen
Storkower Str. 207A, 10369 Berlin
Tel: 030 / 530 64 690
Fax: 030 / 530 64 691
buero-im-bogen@ergotherapie-bohmann.de

Ergotherapiepraxis Prenzlauer Berg
Wisbyer Str. 16/17, 10439 Berlin
Tel: 030 / 492 05 460
Fax: 030 / 492 05 462

Andreas Bohmann
Mobil: 0171 / 580 42 63
info@ergotherapie-bohmann.de

Kraft- und Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe



Kraft- und Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe

Im Folgenden sind Übungen gezeigt, die Ihnen helfen das Gleichgewicht und die Balance zu verbessern. Die ersten Übungen sind Beispiele für Krafttraining, was für ältere Menschen zur Vorbeugung von Stürzen entworfen wurde. Um eine adäquate Verbesserung hervorzurufen sollten die Übungen mit 10 Wiederholungen pro Seite durchgeführt werden. Achten Sie darauf, dass wenn Sie ein neues künstliches Hüftgelenk haben Sie ihre Hüfte nicht mehr als 90° beugen.

1) Stärkung der Schultermuskulatur



Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl, die Beine im 90° Winkel aufgestellt. Nehmen Sie 2 Gewichte in die Hand. Heben Sie die Arme so, dass Unter- und Oberarm auch einen 90° Winkel ergeben.

Nun heben Sie die Arme langsam mit den Gewichten an. Achten Sie darauf, dass die Arme nicht ganz durchgedrückt sind. 2x10 Wiederholungen täglich wären sinnvoll, um die Schultermuskulatur zu kräftigen.



2) Stärkung des Bizeps

Bleiben sie mit ihren Gewichten auf dem Stuhl sitzen. Nun die Gewichte abwechselnd rechts und links zur Schulter heben, so dass Sie immer einen Arm in Beugung haben und den anderen gestreckt.



3) Kniebeugen

Stellen Sie sich aufrecht an einen Stuhl und umfassen beidhändig die Rückenlehne. Nun gehen Sie leicht in die Hocke. Der Rücken bleibt dabei gerade, der Blick nach vorne gerichtet. Nun richten Sie sich wieder gerade auf. Diese Übung kann auch 2x10 täglich durchgeführt werden.



4) Stärkung der Wadenmuskulatur

Stellen Sie sich wieder aufrecht an einen Stuhl und halten sich an der Rückenlehne fest. Nun heben Sie die Fersen vom Boden ab. Nach einigen Sekunden lassen Sie ihre Fersen wieder zum Boden sinken. 3x10 Wiederholungen.

Verbesserung des Gleichgewichtes



1) Seitliches Heben der Beine

Stellen Sie sich an einen Stuhl, halten sich fest und heben Sie seitlich ihr Bein. Wechseln Sie nach 10 Wiederholungen die Seite. Pro Seite 2x10 Wiederholungen.



2) Drehen des Oberkörpers

Stellen sie sich frei hin und nehmen die Hände gestützt zur Hüfte. Drehen sie nun nur Ihren Oberkörper erst nach rechts, dann wieder zur Mitte und danach nach links. Hüfte und der gesamte

untere Körper bleiben in Ausgangsstellung. Achten Sie bei der Übung darauf, dass Sie mit Ihren Augen den Bewegungen folgen, nur so kann das Gleichgewicht bei dieser Übung beübt werden. Diese Übung ist nicht für Menschen mit neuem künstlichen Hüftgelenk geeignet.



3) Einbeinstand

Stellen Sie sich seitlich an einen stabilen Stuhl und halten sich fest. Nun heben Sie beim Einatmen das rechte Bein und beim Ausatmen lassen Sie es wieder sinken. Wiederholen Sie die Übung für jedes Bein 10 mal.