

Übung 5) Seiltänzergang:

Denken Sie sich eine Linie und balancieren in dem Sie einen Fuß vor den anderen setzen. Versuchen Sie nach und nach die Füße enger voreinander zu setzen, so dass sich letztendlich Zehenspitzen und Ferse bei jedem Schritt berühren.

Steigerung: Kreuzen Sie während des Gehens die Arme vor der Brust.



Übung 6) Gehen mit Kopfbewegung:

Gehen Sie entlang einer gedachten Linie und drehen Sie den Kopf bei jedem dritten Schritt abwechselnd nach rechts und links. Wiederholen Sie dies einige Male.

Wiederholen Sie diese Übung nun und bewegen den Kopf während des Gehens nach oben zur Decke und nach unten zum Boden.



Eigenübungsprogramm

Gangunsicherheit und Gleichgewichtstörung

Diese Anleitung dient Ihnen zur Eigenübung und kann ein individuell angepasstes Trainingsprogramm unter Anleitung eines Physiotherapeuten nicht ersetzen. Mit diesem Übungsprogramm können Sie selbstständig trainieren, wann und wo Sie möchten.

Allgemeine Informationen:

Bereiten Sie Ihre Umgebung in der Sie üben vor

- Sorgen Sie für ausreichend Platz
- Sorgen Sie dafür, dass Sie etwas Stabiles zum Festhalten in der Nähe haben (Stuhl/Tisch/Kommode)
- Üben Sie immer mit festem Schuhwerk
- Üben Sie vor allem die ersten Male mit einer Begleitperson, die Ihnen Sicherheit bietet

Übung 1) Schritt vor und zurück mit einem Bein

Stellen Sie sich seitlich neben den Stuhl und halten Sie sich mit einer Hand fest.

Das dem Stuhl zugewandte Bein ist nun das Standbein. Das „freie“ Bein macht nun abwechselnd einen Schritt nach vorne und nach hinten. Wenn Sie sich sicher fühlen, erhöhen sie ein wenig das Tempo (60 Sekunden).

Lösen Sie nun die Hand von Ihrem Stuhl und wiederholen Sie diese Übung ohne sich festzuhalten (60 Sekunden).

Übung 2) Tandemstand

Stellen Sie sich seitlich neben den Stuhl und halten Sie sich mit einer Hand fest.

Stellen Sie beide Füße auf einer Linie voreinander, so dass sich die Zehenspitzen und die Ferse berühren.

Wenn Sie sicher stehen, schließen Sie die Augen und beobachten wie sich Ihr Stand verändert.

Wechseln Sie die Fußstellung und wiederholen Sie die Übung mit geöffneten und geschlossenen Augen (je Seite 60 Sekunden).

Wiederholen Sie diese Übung nun ohne Festhalten und mit sowohl mit dem rechten als auch dem linken Fuß vorne. Mit geöffneten und geschlossenen Augen (je Seite 60 Sekunden).

Übung 3) Einbeinstand

Stellen Sie sich seitlich neben den Stuhl und versuchen Sie so lange wie möglich auf einem Bein zu stehen. Wechseln Sie nach mehreren Wiederholungen die Seite und schließen wenn möglich die Augen und vergleichen den Stand.

Wenn Sie sich sicher fühlen versuchen Sie ohne Festhalten so lange wie möglich auf einem Bein zu stehen. Auch hier wechseln Sie nach mehreren Wiederholungen die Seite.

Übung 4) Storchengang

Gehen Sie entlang einer Linie (gedacht) und heben Sie die Knie bei jedem Schritt übertrieben hoch (Wie ein Storch im Salat). Versuchen Sie nach und nach die Phasen in denen Sie auf einem Bein stehen zu verlängern und insgesamt langsamer zu gehen (2 Minuten).

Steigerung: Geben Sie während des Gehens einen Gegenstand (Wasserflasche) unter den Beinen durch oder heben Sie die Arme alternierend zu den Beinen gestreckt in die Luft.