



Verhaltensempfehlung

„Zurück ins Gleichgewicht“

Level 2

Sehr geehrte Rehabilitandin, sehr geehrter Rehabilitand!

Sie haben während Ihrer Rehabilitation in der VITREA Rehaklinik Damp
an unserer Gleichgewichtsgruppe teilgenommen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen einen **Übungsleitfaden und Verhaltensempfehlungen für zu Hause** mitgeben.

Neben den Ihnen bekannten Basisübungen, können Sie das Programm individuell mit zusätzlichen Übungseinheiten ergänzen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Durchführung!

Bitte bleiben Sie gesund!

Ihr Therapeutenteam

Was ist Gleichgewicht?

*„**Gleichgewicht** ist die Fähigkeit, seinen Körperschwerpunkt innerhalb der Unterstützungsfläche zu kontrollieren.“*

- Es ermöglicht uns, in jeder Position (z.B. freier Sitz und Stand) oder bei Fortbewegung (Gehen, Laufen) unseren **Körper aufrecht** zu halten und **zielgerichtete Bewegungen** durchzuführen (z.B. Heben und Tragen von Gegenständen)
- Das **Gleichgewicht** ist trainierbar!
- Das **Gleichgewichtstraining** beinhaltet Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer.

Verhaltensempfehlung zur Durchführung des Übungsprogramms

- **„Wer rastet, der rostet“...** daher empfehlen wir Ihnen das Gleichgewichtstraining zu Hause fortzusetzen. Üben Sie regelmäßig zwei- bis dreimal wöchentlich.
- **„Übung macht den Meister“...** Wir empfehlen mehrfach kürzere Trainingseinheiten. Bauen Sie nach Möglichkeit die Übungen in den Alltag ein.
- **„Sicherheit geht vor!“** ... bitte achten Sie immer darauf, dass:
 - eine Möglichkeit zum Festhalten (Tisch, Stuhl) in der Nähe ist
 - Sie Sturzquellen z.B. lose Teppichkanten meiden
 - Sie sich, im Notfall Hilfe holen können z.B. per Telefon
 - Sie auf einem rutschfesten Untergrund üben
- **„Standhaft bleiben“** ... um einen optimalen Trainingserfolg zu erzielen, raten wir, barfuß zu üben (alternativ stabiles Schuhwerk). Üben Sie möglichst aus einer aufrechten Körperhaltung im Sitz oder Stand.
- **„Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen“...** Beginnen Sie zunächst mit leichten Übungen und steigern Sie die Schwierigkeit allmählich.
- **„In der Ruhe liegt die Kraft“** ... Gehen Sie das Training ohne Stress an und atmen Sie während der Übungen ruhig und gleichmäßig.
- **„Hören Sie auf Ihren Körper“** ... Bei Beschwerden (z.B. Schmerz/ Schwindel) gönnen Sie sich eine Pause oder wechseln zur nächsten Übung.
- **„Locker vom Hocker“** ... Regelmäßiges Dehnen und Lockerungsübungen wirken sich positiv auf das Gleichgewichtstraining aus.
- **„An Erfahrungen gewinnen“** ... dafür empfiehlt es sich:
 - die freien Zeilen zum Notieren **weiterer Übungen und eigener Varianten** zu nutzen
 - **Tagebuch (Protokoll)** zu führen, um eine Regelmäßigkeit im Training zu erhalten und die eigenen Fortschritte zu sehen (Kopiervorlage auf der letzten Seite)

Probieren Sie es einfach aus!

1 Basisübung

Ziel: Verlagerung des Körperschwerpunktes im Stand

- Stehen Sie aufrecht mit beiden Füßen hüftbreit auf dem Boden. Lenken Sie ihre Aufmerksamkeit zu den Füßen.

Fühlen Sie bitte nach, ob Sie ihr Körpergewicht auf dem rechten und linken Fuß, den Zehen und den Fersen gleichmäßig verteilt haben.

- Verlagern Sie nun ihr Gewicht von den Zehen zu den Fersen im Wechsel.
- Verlagern Sie ihr Gewicht vom rechten Fuß auf den linken Fuß, achten Sie bitte darauf, ob sich beide Seiten gleich anfühlen, oder ob Sie besser auf einer Seite stehen können.

Wenn Sie das Gefühl haben eine Seite besser belasten zu können, üben Sie die andere Seite verstärkt, um ein Gleichgewicht zu erlangen.

- Fortgeschrittene Variante:

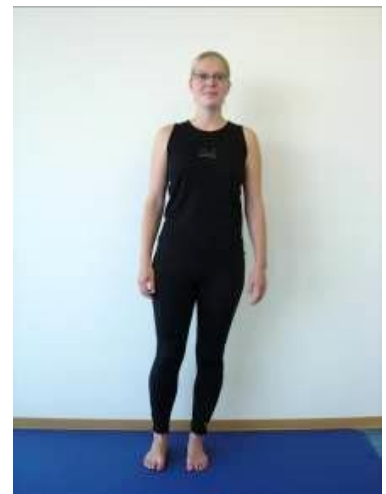
Wiederholen Sie bitte die Übung mit eng zusammenstehenden Füßen. Dadurch verkleinern Sie ihre Unterstützungsfläche.



Nach rechts



Gewichtsverlagerung



Nach links

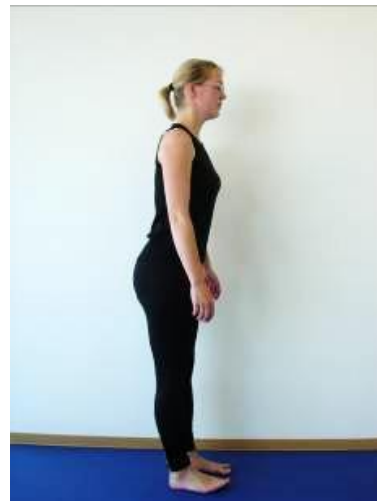




Nach vorn



Gewichtsverlagerung



Nach hinten



Weitere Übungen / Eigene Notizen:

2 Basisübung

Ziel: Sicherheit auf schwierigen Untergründen

- Nehmen Sie sich eine weiche Unterlage für die folgende Übung z.B.:
 - ein altes Sofakissen
 - zusammengefaltete Wolldecke
 - Schaumstoffstück
 - Kreisel
 - Ballkissen
 - Airex Balance Pad
- **Wichtig** dabei ist, dass Ihr „Übungsgerät“ nicht auf dem Fußboden rutschen kann oder bei den Übungen in sich verrutscht.
- Stellen Sie sich hinter das Gerät, so dass Sie das Gerät anschauen können. Der **linke** Fuß steht auf dem Gerät, der **rechte** steht auf dem Fußboden. Richten Sie während der Übung Ihren Blick nach vorn. (Abb.1)
- Im Wechsel mit dem **rechten** Fuß vor und hinter dem Gerät auf den Boden tippen. Der **linke** Fuß bleibt an seinem Platz. (Abb. 2 + 3)
- Anschließend Füße wechseln.
- Achten Sie hier bitte auf Ihre Kniestellung. Beide Knie sollten nach vorn gerichtet sein.



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3

Weitere Übungen / Eigene Notizen:

3 Basisübung

Ziel: Transfer auf den Fußboden

- Stellen Sie sich in eine weite Schrittstellung, das kräftigere Bein steht vorn, die Hände stützen sich auf dem vorderen Bein ab.
- Beugen Sie die Knie soweit bis das hintere Knie den Boden berührt.
- Danach stehen Sie wieder auf und wechseln möglichst die Fußposition. (Abb.1+2)
- Wenn Sie ein unsicheres Gefühl bei der Übung haben, nehmen Sie sich einen stabilen Hocker oder einen Stuhl zur Hilfe und stützen sich dort mit den Händen ab (Abb. 3)



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3

Transfer zum Boden ohne Hilfsmittel

Transfer zum Boden mit Hilfe
eines Hockers / Stuhl

Weitere Übungen / Eigene Notizen:

4 Basisübung

Ziel: Rumpfmobilität

- Ausgangsstellung:
 - „Vierfüßlerstand“ (Abb. 1 - 3)
 - Alternative im „Kutschersitz“ (Abb. 4+5)

 Bitte benennen Sie diese Übung:

-
- Knien Sie sich auf den Fußboden und setzen Sie sich mit dem Gesäß auf die Fersen.
 - Stützen Sie sich mit den Unterarmen schulterbreit auf dem Boden ab. (Abb. 1)
 - Heben Sie das Gesäß von den Fersen ab und schieben Sie die Nase dicht über dem Fußboden bis auf Höhe der Daumen. (Abb. 2)
 - Strecken Sie ihre Ellenbogen bis diese mit Hand und Schulter eine Linie bilden. Rollen Sie nun den Kopf ein und machen dabei einen „Katzenbuckel“. (Abb. 3)
 - Von hier aus bewegen Sie ihr Gesäß auf die Fersen zurück, beugen die Ellenbogen bis diese wieder auf der Unterlage stützen können.



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3

Alternativ im „Kutschersitz“:

- Stützen Sie mit Ihren Unterarmen auf den Oberschenkeln.
- Rollen Sie nun den Kopf ein und machen dabei einen „Katzenbuckel“; anschließend den Rücken wieder strecken.
- Diesen Bewegungsablauf mehrmals, im ruhigen Tempo wiederholen.



Abb. 4



Abb. 5

Weitere Übungen / Eigene Notizen:

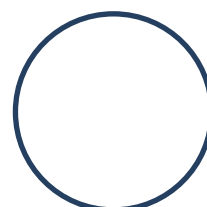
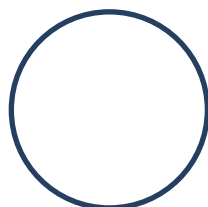
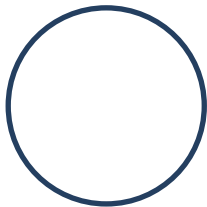
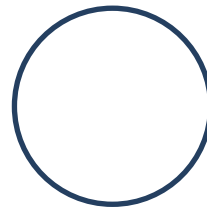
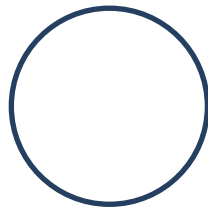
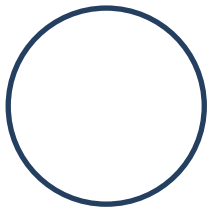
5 Optionale Übung auf dem Sitz- / PezziBall

Ziel: Sitz auf dem Ball

(erhältlich in Sanitätshäusern, Sportfachgeschäften, gelegentliche Angebote auch im Einzelhandel)

- **Bitte beachten** Sie, dass Sie mit dem Ball immer auf **rutschfestem** Untergrund trainieren und Ihr Ball auf Ihre Körpergröße abgestimmt ist.
- Ausgangsstellung:
 - Sitz auf dem Ball, die Füße stehen fest auf dem Boden
- Rollen sie vorsichtig mit dem Ball nach rechts und links
- Rollen sie vorsichtig mit dem Ball vor und zurück
- Kreisen sie mit dem Becken auf dem Ball

 Versuchen Sie ihre Position auf dem Ball selbst einzuzeichnen:



Fortgeschrittene Variante:

- Wenn sie sich bei der ersten Übung sicher gefühlt haben, heben sie nun im Wechsel die Füße ganz ab.
- Achten Sie darauf, dass der Fuß des Standbeines seine Position hält.



rechtes Bein anheben



linkes Bein anheben

Weitere Übungen/Eigene Notizen:

- Tragen Sie bitte zuerst das Datum ein.
- Mit den Gesichtern können Sie Ihren Fortschritt festhalten.

[illegible]

Die Übung fällt mir ... noch schwer ... schon leichter ... ganz leicht

