



Verhaltensempfehlung

„Zurück ins Gleichgewicht“

Level 1

Sehr geehrte Rehabilitandin, sehr geehrter Rehabilitand!

Sie haben während Ihrer Rehabilitation in der VAMED 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 Sitz

- Sitzen Sie aufrecht auf dem vorderen Drittel des Stuhls. Beide Füße stehen etwas breiter als hüftbreit auseinander auf dem Boden.
- Fühlen Sie bitte, ob Ihr Körpergewicht gleichmäßig auf dem Gesäß verteilt ist.
- Neigen Sie Ihren Körper nach vorn und nach hinten. Der Rumpf soll dabei lang bleiben.
- Verlagern Sie Ihr Gewicht von der rechten Gesäßhälfte auf die linke. Der Rumpf wird auf der belasteten Seite lang, achten Sie bitte darauf, ob sich beide Seiten gleich anfühlen, oder ob Sie besser auf der einen Seite sitzen können.
- Wenn Sie das Gefühl haben, eine Seite besser belasten zu können, üben Sie die andere Seite verstärkt, um ein Gleichgewicht zu erlangen.



nach vorn



nach hinten

← Gewichtsverlagerung →



nach rechts



Gewichtsverlagerung



nach links

Weitere Übungen/Eigene Notizen:

2 Basisübung

Ziel: Sicheres Aufstehen von einem Stuhl

- Sitzen Sie aufrecht auf dem vorderen Drittel des Stuhls. Ihre Füße stehen etwas weiter als hüftbreit auf dem Boden.
- Die Füße stehen flach und fest auf dem Boden und weiter unter dem Stuhl als die Knie. Die Hände stützen sich auf den Oberschenkeln ab.
- Lehnen Sie Ihren Oberkörper so weit nach vorn bis Sie Gewicht auf die Füße bekommen und das Gesäß auf dem Stuhl leicht wird.
- Stehen Sie nun auf und setzen sich dann wieder hin. Achten Sie bitte auf ihre Knie, der Abstand der Knie bleibt immer hüftbreit.



Alternativen:

- Leichte Variante:
Die Hände stützen auf der Sitzfläche eines zweiten Stuhls/Hockers ab (Abb. 1)
- Fortgeschrittene Variante:
Die Hände sind vor dem Rumpf verschränkt (Abb. 2)



Abb. 1



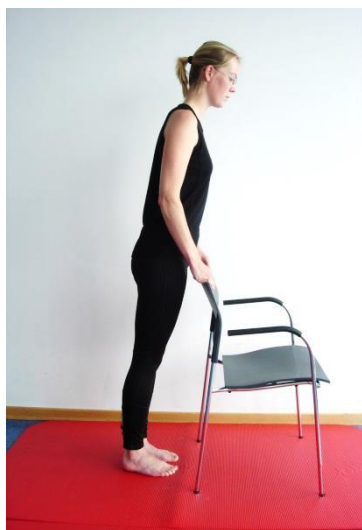
Abb. 2

Weitere Übungen/Eigene Notizen:

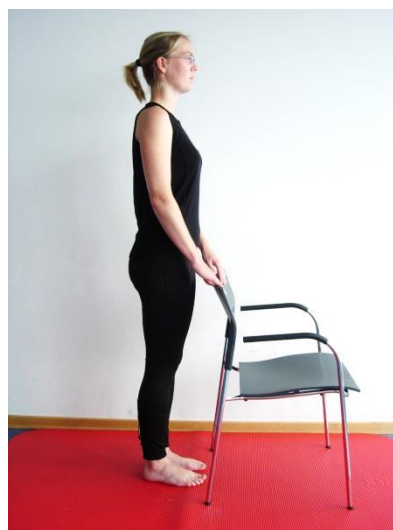
3 Basisübung

Ziel: Verlagerung des Körperschwerpunktes im Stand

- Stehen Sie aufrecht und mit beiden Füßen hüftbreit auf dem Boden. Halten Sie sich zur Sicherheit an der Rückenlehne eines Stuhles fest.
- Lenken Sie ihre Aufmerksamkeit zu den Füßen. Fühlen Sie bitte, 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.
- Zur Steigerung wiederholen Sie die Übung bitte ohne Stuhl.



nach vorn



Gewichtsverlagerung



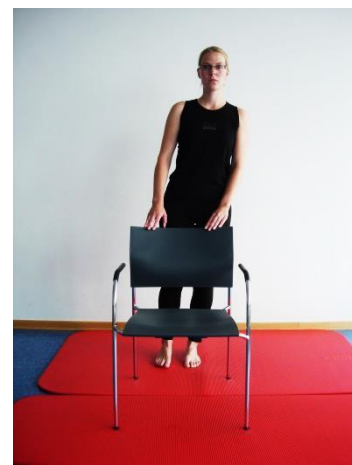
nach hinten



nach rechts



Gewichtsverlagerung



nach links

Weitere Übungen/Eigene Notizen:

4 Basisübung

Ziel: Transfer auf den Fußboden

- Stellen Sie sich in eine weite Schrittstellung.
- Das kräftigere Bein steht vorn und die Hände stützen sich auf der Sitzfläche eines Stuhles ab.
- Beugen Sie die Knie soweit bis das hintere Knie den Boden berührt.
- Danach stehen Sie wieder auf und wechseln möglichst die Fußposition.



Weitere Übungen/Eigene Notizen:

Trainingstagebuch

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

Datum:	Übung im Sitz:	Übung Sitz zu Stand:	Übung im Stand:	Übung „Fußboden“:	
	😊	😊	😐	😞	

Die Übung fällt mir 😞... noch schwer 😐... schon leichter 😊... ganz leicht