

### Aufgabe

- Heben Sie die Zehenspitzen an und setzen Sie sie wieder auf.
- Heben Sie die Fersen an und setzen Sie sie wieder auf.

### Steigerungsmöglichkeiten

- Heben Sie die Zehenspitze und die Ferse im Wechsel.
- Lösen Sie die Hand von der Stuhllehne / Tischkante.

### Aufgabe

- Spreizen Sie im Wechsel das rechte und das linke Bein seitwärts ab.
- Halten Sie das Bein dabei gestreckt und den Oberkörper gerade.

### Steigerungsmöglichkeiten

- Lösen Sie die Hand von der Stuhllehne / Tischkante.

### Aufgabe

- Stellen Sie abwechselnd den rechten und den linken Fuß im 90° Winkel zum Körper.

### Steigerungsmöglichkeiten

- Heben Sie dabei die Knie möglichst hoch.
- Drehen Sie den Oberkörper bei der Bewegung mit.



Die Übungen wurden erstellt von der Ergotherapie am EVK Münster.

## Sie werden uns gut finden!

### Anfahrt mit dem Bus

Vom Hauptbahnhof mit den Buslinien 15 (Richtung: Kinderhaus Brüningheide) oder 16 (Richtung: Kinderhaus Schulzentrum) bis Haltestelle Nordplatz. Außerdem fährt die Linie 4 über die Alte Sternwarte bis zur Haltestelle Evangelisches Krankenhaus.

### TERMINVEREINBARUNGEN FÜR AMBULANTE THERAPIE:

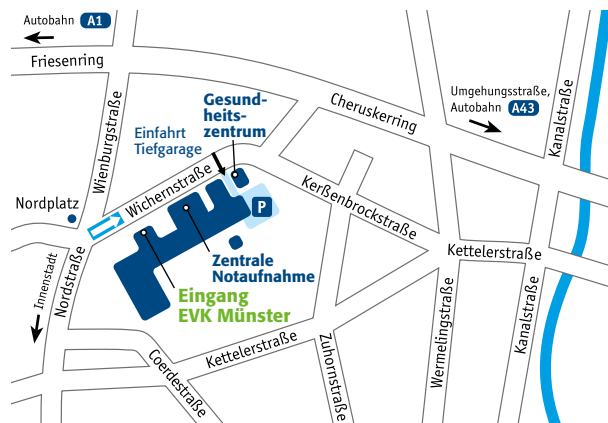
In der Patientenverwaltung vor Ort, telefonisch unter Tel. (02 51) 27 06 - 204

### Evangelisches Krankenhaus Johannisstift Münster gGmbH

Wichernstr. 8 · 48147 Münster  
 Telefon (02 51) 27 06 - 0  
 Telefax (02 51) 27 06 - 207  
 info@evk-muenster.de  
 www.evk-muenster.de



www.grafik-werk.de · Hamm · Foto: www.pixelio.de



## PATIENTENINFORMATION



## BALANCETRaining FÜR SENIOREN

## Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Patientinnen und Patienten,

mit zunehmendem Alter nehmen auch bei Ihnen Muskelkraft, Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit ab. Die Folge davon sind Einschränkungen bei der Bewegungsfähigkeit und bei den Alltagsaktivitäten. Auch die Gefahr von Stürzen nimmt so zu.

Stürze können Ihnen Schmerzen zufügen und Ihre Knochen brechen, sie gefährden ganz besonders Ihr selbstständiges Leben.

Durch Training von Muskelkraft, Gleichgewicht und Reaktion können Sie Ihre Bewegungsfähigkeit wieder steigern und sich vor Stürzen schützen. Auch Schwindel, Rücken-

schmerzen und Krankheiten wie Osteoporose und Arthrose können Sie damit günstig beeinflussen.

In dieser Broschüre liegt unser Schwerpunkt beim Gleichgewicht. Wenn Sie weitere Übungen brauchen und speziell auch die Muskelkraft trainieren möchten, fragen Sie nach unserer Broschüre „Krafttraining für Senioren“. Sie sollten sich jeden Tag 10 bis 15 Minuten Zeit nehmen und die hier für Sie zusammengestellten Übungen durchführen. Fangen Sie noch heute damit an.

Ihr Team der Ergotherapie am EVK Münster



### Aufgabe

- Heben Sie im Wechsel den rechten und linken Fuß hoch.

### Steigerungsmöglichkeiten

- Führen Sie die Übung im Zeitlupentempo durch.
- Lösen Sie die Hand von der Stuhllehne / von der Tischkante.

### Aufgabe

- Bei dieser Übung stellen Sie sich bitte in einen Türrahmen, da Ihnen dieser zu beiden Seiten Sicherheit bietet.

- Stellen Sie die Füße auf einer Linie voreinander und bleiben Sie möglichst ruhig stehen.

### Aufgabe

- Winkeln Sie im Wechsel das rechte und das linke Knie im 90° Winkel an.
- Halten Sie es einige Sekunden in dieser Position.

### Aufgabe

- Machen Sie langsame Kniebeugen.



## Welche Sicherheitsvorkehrungen sind zu beachten?

Um ausreichend Sicherheit während der Übungen zu gewährleisten, achten Sie darauf, dass immer **eine Möglichkeit zum Festhalten** (z. B. Tisch oder Stuhl) in der Nähe ist. Führen Sie bitte alle Übungen mit **festem Schuhwerk** durch.

## ÜBUNGEN VOM SITZ IN DEN STAND

### Aufgabe

- Legen Sie Ihre Hände locker auf die Oberschenkel.
- Stellen Sie die Füße so weit zurück, dass die Zehenspitzen etwa senkrecht unter den Kniegelenken stehen.
- Bringen Sie den Oberkörper nach vorne und stehen Sie auf.



## ÜBUNGEN IM STAND

### Ausgangsposition

Stellen Sie sich hinter einen Stuhl oder an eine Tischkante und stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auseinander. Halten Sie sich zunächst fest.

### Aufgabe

- Verlagern Sie das Gewicht von einem Fuß auf den anderen.

### Steigerungsmöglichkeiten

- Heben Sie in der Entlastungsphase die Ferse hoch.
- Lösen Sie die Hand von der Stuhllehne / von der Tischkante.

### Aufgabe

- Strecken Sie die Arme seitwärts aus.
- Beginnen Sie mit kleinen, immer größer werdenden kreisenden Vorwärtsbewegungen.

- Wechseln Sie dann zu Rückwärtsbewegungen.

### Aufgabe

- Gehen Sie seitwärts mit kleinen und großen Anstellschritten.

### Steigerungsmöglichkeit

- Führen Sie die Übung im Zeitlupentempo durch.

### Aufgabe

- Gehen Sie mit betont großen Schritten.
- Versuchen sie dabei bei jedem Schritt von der Ferse zur Fußspitze abzurollen.

### Steigerungsmöglichkeiten

- Gehen Sie betont langsam.
- Drehen Sie beim Gehen den Kopf nach links und rechts über die Schulter um.

### Aufgabe

- Steigen Sie beim Gehen über unsichtbare Hindernisse.

- Sie bestimmen dabei selbst die Anzahl der Hindernisse und ihre Größe.