

## DIESER FLYER IST EIN ALLGEMEINER RATGEBER

Bei Beschwerden wie Gleichgewichtsstörungen, Schwindel oder kurzfristigen Veränderungen der Kraft ist eine Abklärung durch einen Arzt notwendig.

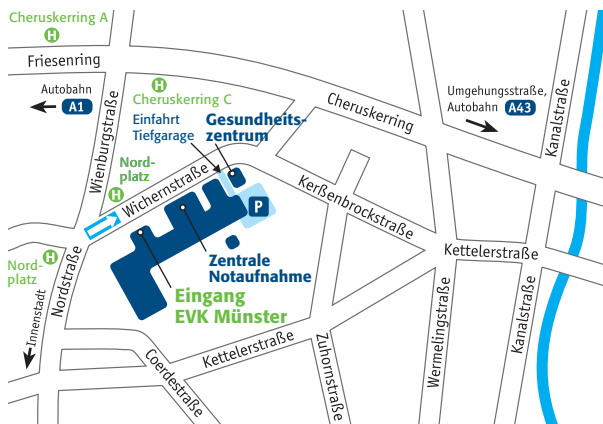
Zudem ersetzt er keine adäquate individuelle Physiotherapie.

Die Übungen wurden erstellt von der Physiotherapie am EVK Münster.

## TERMINVEREINBARUNGEN FÜR AMBULANTE THERAPIE:

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

## 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 Ringlinie 33/34 die Haltestellen Cheruskerring A und C an.

**Evangelisches Krankenhaus  
Johannisstift Münster gGmbH**

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



www.grafik-werk.de · Hamm · Foto: www.shotshop.com

PATIENTENINFORMATION



KRAFTTRAINING 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.

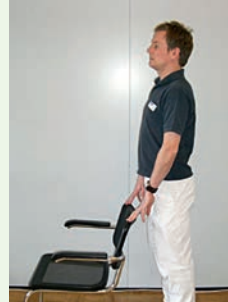
Durch Training von Muskelkraft, Gleichgewicht und Reaktion können Sie Ihre Bewegungsfähigkeit wieder steigern und sich vor Stürzen schützen. Auch Schwindel, Rückenschmerzen und Krankheiten wie Osteoporose

und Arthrose können Sie damit günstig beeinflussen.

In dieser Broschüre liegt unser Schwerpunkt bei der Kraft. Wenn Sie weitere Übungen erlernen und speziell auch die Muskelkraft trainieren möchten, fragen Sie nach unserer Broschüre zum „Balancetraining für Senioren“.

Führen Sie die Übungen jeweils 10–15 mal durch. Machen Sie danach eine Pause und wiederholen Sie alle Übungen noch einmal. Trainieren Sie möglichst 3–4 mal pro Woche.

Ihr Team der Physiotherapie am EVK Münster



### AUFWÄRMEN

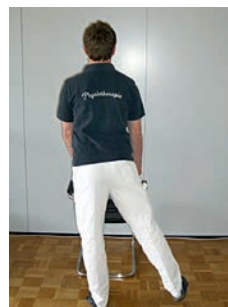
- 5 min. Gehen auf der Stelle,
- Knie deutlich anheben.

**Alternative:** 5 min. Treppensteigen



### 1. ÜBUNG

- Kniebeugen: An einer Stuhllehne (nur leicht) festhalten,
- hüftbreit stehen, in die Knie gehen und wieder hochkommen.



### 2. ÜBUNG

- Stellen Sie sich mit einem Abstand von einer Armlänge vor eine Wand.
- Lehnen Sie sich mit ausgestreckten Armen an.
- Die Handflächen berühren die Wand auf Schulterhöhe.



- Beugen Sie die Ellenbogen und nähern Sie so Ihren Körper der Wand an.
- Führen Sie die Bewegung langsam durch.
- Halten Sie die Position für einen kurzen Moment und drücken Sie sich dann langsam in die Ausgangsposition zurück.

### 3. ÜBUNG

- Zehenstand: An einer Stuhllehne festhalten,
- auf die Zehen stellen und langsam absenken.

### 4. ÜBUNG

- Aufrechter Sitz,
- die Arme gerade nach oben zur Decke strecken und langsam wieder herunterführen, dabei die Wirbelsäule stabilisieren.



### 5. ÜBUNG

- Aufrechter Sitz,
- Rumpf gerade halten,
- vorneigen, als ob man aufstehen möchte,
- etwas rückneigen mit stabilisierter Wirbelsäule.



### 6. ÜBUNG

- Stand vor dem Stuhl,
- Gewicht auf ein Bein verlagert,
- Knie leicht gebeugt,
- das andere Bein bewegt sich nur aus der Hüfte zur Seite weg.
- Seitenwechsel.

### 7. ABSCHLUSSÜBUNG

- Stand, die Arme zur Decke strecken,
- dabei einatmen,
- absenken und ausatmen. 4–5 mal.

