GO-LU
Ärztenetz Ludwigshafen eG
Unsere Leistung: Gesundheit

GLEICHGEWICHT SICHER TRAINIEREN

Übungsprogramm für ältere Menschen im häuslichen Bereich

Name: _____ Datum: _____



SICHERHEIT ZUERST

- Trainieren Sie neben einer stabilen Küchenarbeitsplatte oder einem schweren, standsicheren Stuhl ohne Rollen.
- Entfernen Sie lose Teppiche und Stolperfallen. Tragen Sie feste, geschlossene Schuhe oder trainieren Sie barfuß auf rutschfestem Untergrund.
- Beginnen Sie langsam. Halten Sie sich so viel fest wie nötig – Sicherheit ist wichtiger als „freihändig" zu üben.
- Bei häufigen Stürzen, starker Gangunsicherheit oder nach einer frischen Erkrankung/Operation sollte die erste Durchführung mit einer Fachperson oder einer vertrauten Begleitperson erfolgen.
- Übung sofort beenden bei Brustschmerz, Ohnmacht/Beinahe-Ohnmacht, plötzlich starker Atemnot, neuen Lähmungs- oder Taubheitsgefühlen oder neuem starken Schwindel.

EMPFOHLENER ABLAUF

HÄUFIGKEIT	Mindestens 3 Tage pro Woche, wenn gut vertragen.
DAUER	Ca. 10–15 Minuten. Kurze Pausen sind erlaubt.
INTENSITÄT	Sie sollen sich konzentrieren müssen, aber jederzeit kontrolliert stehen können.
STEIGERUNG	Erst weniger festhalten, dann länger halten oder mehr Wiederholungen – nie alles gleichzeitig.

HINWEIS: Die WHO empfiehlt älteren Erwachsenen ein abwechslungsreiches Training mit Schwerpunkt auf funktionellem Gleichgewicht und Kraft an mindestens 3 Tagen pro Woche, um die Funktion zu erhalten und Stürzen vorzubeugen.

Allgemeine Trainingsanleitung – ersetzt keine individuelle physiotherapeutische oder ärztliche Beurteilung.

GO-LU
Ärztenetz Ludwigshafen eG
Unsere Leistung: Gesundheit

1. Gewicht nach rechts und links verlagern



Ziel: Sicheres Verlagern des Körperschwerpunkts.

- Aufrecht vor eine stabile Stütze stellen, Füße etwa hüftbreit.
- Das Gewicht langsam auf das rechte Bein verlagern, ohne den Oberkörper stark zu neigen.
- Zur Mitte zurückkehren, dann nach links verlagern.

Dosierung: 8-10-mal pro Seite, 1-2 Durchgänge.

Leichter: Mit beiden Händen festhalten und nur kleine Gewichtsverlagerungen machen.

Schwieriger: Nur mit den Fingerspitzen halten oder die Endposition 2-3 Sekunden halten.

2. Fersenheben im Stand



Ziel: Stabilität der Fuß- und Unterschenkelmuskulatur verbessern.

- Mit beiden Händen an einer stabilen Stütze festhalten.
- Langsam beide Fersen anheben und auf die Zehenspitzen kommen.
- Kurz halten, dann die Fersen kontrolliert wieder absenken.

Dosierung: 8-12 Wiederholungen, 1-2 Durchgänge.

Leichter: Nur wenig anheben oder im Sitzen beginnen.

Schwieriger: Weniger festhalten oder oben 2-3 Sekunden halten.

Achtung: Nicht nach vorne „ziehen“ - der Körper bleibt möglichst aufrecht.

Allgemeine Trainingsanleitung - ersetzt keine individuelle physiotherapeutische oder ärztliche Beurteilung.

GO-LU
Ärztenetz Ludwigshafen eG
Unsere Leistung: Gesundheit

3. Schrittstellung / Tandemstand



Ziel: Standfestigkeit bei schmaler Unterstützungsfläche trainieren.

- Seitlich neben eine stabile Stütze stellen.
- Einen Fuß leicht vor den anderen setzen. Wenn sicher, Ferse und Zehenspitze fast in einer Linie ausrichten.
- Aufrecht stehen und ruhig weiteratmen. Danach Fußposition wechseln.

Dosierung: 10-20 Sekunden halten, 2-mal pro Seite.

Leichter: Füße nur leicht versetzt und etwas weiter auseinander stellen.

Schwieriger: Nur mit einem Finger halten oder die Haltezeit langsam verlängern.

Achtung: Nicht üben, wenn Sie die Position nur durch starkes Festklammern halten können.

4. Einbeinstand mit Stütze



Ziel: Reaktionsfähigkeit und Standbein-Kontrolle verbessern.

- Mit einer Hand an einer stabilen Stütze festhalten.
- Ein Bein wenige Zentimeter vom Boden lösen. Das Standbein bleibt leicht gebeugt.
- Blick nach vorn richten, ruhig atmen, dann Bein wechseln.

Dosierung: 5-10 Sekunden pro Bein, 2-3 Wiederholungen.

Leichter: Fußspitze des freien Beins am Boden lassen und nur die Ferse anheben.

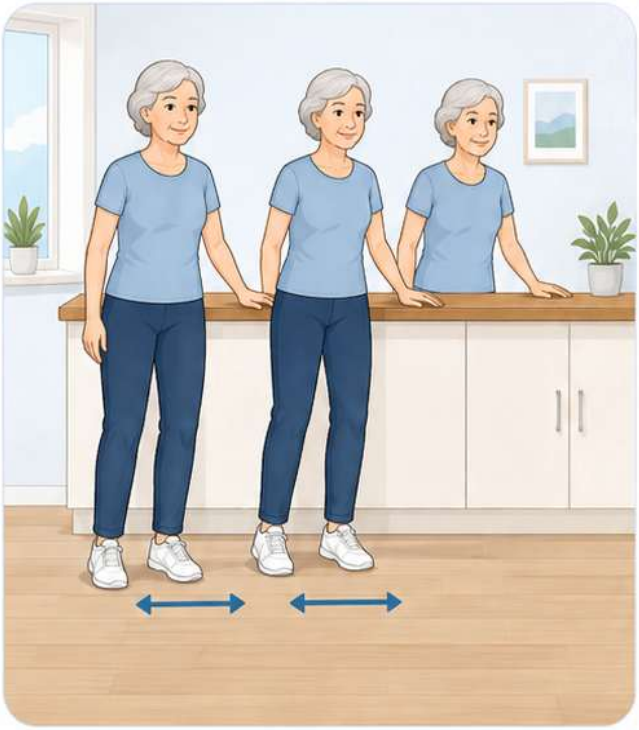
Schwieriger: Mit weniger Handkontakt halten oder langsam bis 15 Sekunden steigern.

Achtung: Nur durchführen, wenn ein sicherer Halt jederzeit erreichbar ist.

Allgemeine Trainingsanleitung - ersetzt keine individuelle physiotherapeutische oder ärztliche Beurteilung.

GO-LU
Ärztenetz Ludwigshafen eG
Unsere Leistung: Gesundheit

5. Seitwärtsgehen an der Arbeitsplatte



Ziel: Seitliche Stabilität und sichere Schrittreaktionen trainieren.

- Seitlich an einer langen, stabilen Arbeitsplatte oder einem Geländer stehen.
- Einen kleinen Schritt zur Seite machen, dann den zweiten Fuß heranziehen.
- Langsam und kontrolliert 4-6 Schritte gehen, dann zurück.

Dosierung: 2 Durchgänge in jede Richtung.

Leichter: Kleine Schritte und beide Hände an der Stütze.

Schwieriger: Nur eine Hand benutzen oder die Schritte etwas größer machen.

Achtung: Keine schnellen Kreuzschritte; der Weg muss frei von Hindernissen sein.

6. Aufstehen und Hinsetzen



Ziel: Beinkraft für Aufstehen, Gehen und Gleichgewichtsreaktionen verbessern.

- Auf die vordere Hälfte eines stabilen Stuhls setzen, Füße etwa hüftbreit.
- Oberkörper leicht nach vorn neigen und kontrolliert aufstehen.
- Langsam wieder hinsetzen - nicht in den Stuhl „fallen lassen".

Dosierung: 6-10 Wiederholungen, 1-2 Durchgänge.

Leichter: Armlehnen oder Hände auf den Oberschenkeln zur Unterstützung nutzen.

Schwieriger: Hände vor der Brust halten oder langsamer absetzen.

Achtung: Der Stuhl muss gegen Wegrutschen gesichert sein.

Allgemeine Trainingsanleitung - ersetzt keine individuelle physiotherapeutische oder ärztliche Beurteilung.

GO-LU
Ärztenetz Ludwigshafen eG
Unsere Leistung: Gesundheit

7. Knieheben im Stand



Ziel: Kontrolle beim Anheben des Beins und beim Gehen verbessern.

- Mit beiden Händen an einer stabilen Stütze festhalten.
- Ein Knie langsam anheben, ohne den Oberkörper nach hinten zu lehnen.
- Fuß wieder absetzen und Seite wechseln.

Dosierung: 8-10-mal pro Seite, 1-2 Durchgänge.

Leichter: Nur wenige Zentimeter anheben.

Schwieriger: Weniger festhalten oder oben 1-2 Sekunden halten.

Training dokumentieren

Datum	Übungen geschafft	Unsicherheit / Schwindel?	Bemerkung

Quellen und fachlicher Hintergrund

- World Health Organization (WHO): Physical activity - Empfehlungen für Erwachsene ab 65 Jahren.
- NHS: Balance exercises und Strength exercises - einfache Übungen für zu Hause mit stabiler Stütze.

Für die individuelle Therapie können Wiederholungen, Haltezeiten und Hilfsmittel durch Physiotherapie oder ärztliches Fachpersonal angepasst werden.

Allgemeine Trainingsanleitung - ersetzt keine individuelle physiotherapeutische oder ärztliche Beurteilung.