



Übungsprogramm zur Sturzprophylaxe

CENTER DA SANDÀ ENGIADINA BASSA
GESUNDHEITZENTRUM UNTERENGADIN

ÜBUNGSPROGRAMM ZUR STURZPROPHYLAXE

- Programm mindestens 3 mal pro Woche durchführen.
- Die Übungen immer wieder in den Alltag integrieren.
- Gutes Schuhwerk tragen.
- Die Anzahl der Übungen ist eine Richtlinie; sie kann individuell angepasst werden.

Zusätzlich, wenn die körperliche Verfassung es zulässt (mindestens einmal pro Tag):

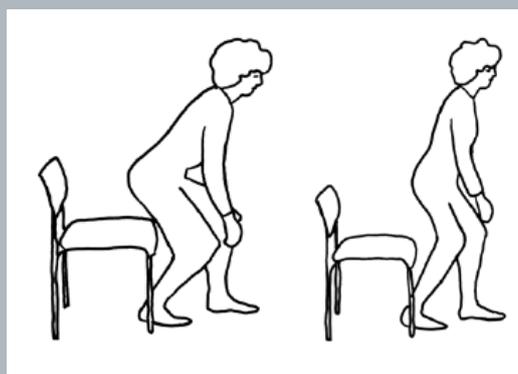
- Treppen steigen.
- Zügiges Gehen.

Aufstehen vom Stuhl und wieder absitzen

-  die Füße sind in Schrittstellung
- mit oder ohne Abstützen
 - Schrittstellung wechseln

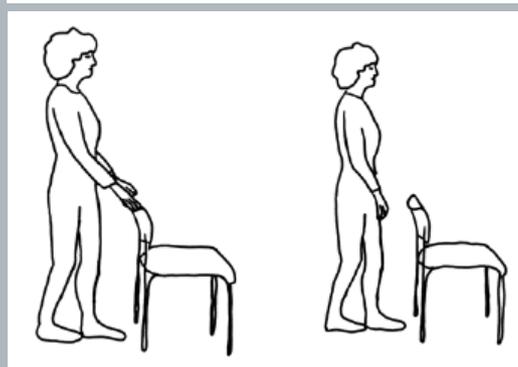
 6x

das Ganze 3x Wiederholen pro Schrittstellung



Im Tandemschritt

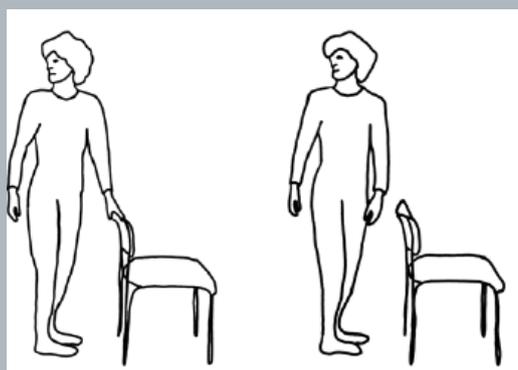
-  Zehen berühren Fersen,
- je 30 Sekunden ausbalancieren
- evtl. mit oder ohne Halten am Stuhl
 - evtl. zusätzlich Augen Schliessen
 - evtl. zusätzlich Kopf langsam nach links und rechts drehen
 - Bein wechseln

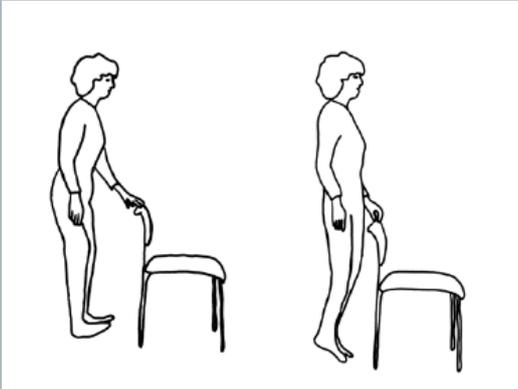


Abwechselnd über die re. und li. Schulter soweit wie möglich nach hinten schauen

- evtl. mit oder ohne Halten am Stuhl
- evtl. zusätzlich Füße eng aneinander stellen

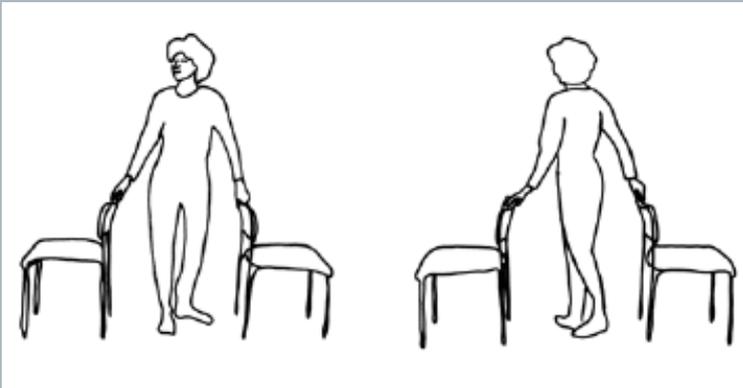
 6x





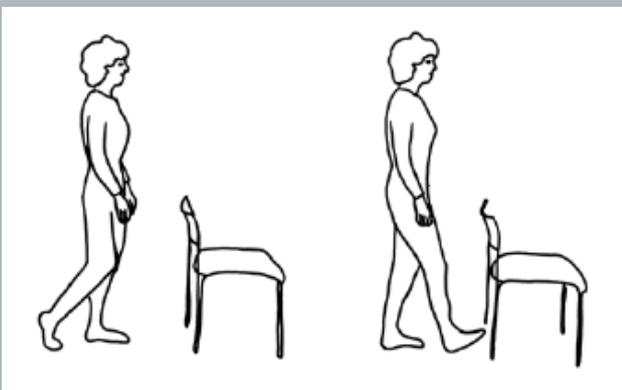
Gewicht auf die Fersen verlagern und dann nach vorne auf die Zehenspitzen hochkommen

- mit oder ohne Halten am Stuhl
 - evtl. zusätzlich die Augen schliessen
- ↻ 6x
das Ganze 3x Wiederholen



Sich zwischen zwei Stühlen um die eigene Achse drehen

- mit oder ohne Halten an den Stühlen
- ↻ 6x in jede Richtung



Mit einem Bein einen Schritt nach vorne und zurück

- mit oder ohne Halten am Stuhl
- ↻ 6x pro Bein



Auf einem Bein stehend versuchen, das Gleichgewicht zu halten

- mit oder ohne Halten am Stuhl
 - evtl. zusätzlich die Augen schliessen
- ↻ 6x pro Bein für 10 Sekunden



WEITERE INFORMATIONEN

Gesundheitszentrum Unterengadin (CSEB)

Physiotherapie
Ospidal
Via da l'Ospidal
7550 Scuol

Tel. +41 81 861 10 36
ospidal.physio@cseb.ch
www.cseb.ch

Spitex
Via dals Bogns 323
Postfach 57
7550 Scuol

Tel. +41 81 861 26 26
spitex@cseb.ch
www.cseb.ch

oder
Ergotherapie

Tel. +41 81 852 46 76