

# GANGSICHERHEIT UND STANDFESTIGKEIT

## TRAININGSPROGRAMM FÜR ZU HAUSE

Die folgenden fünf Übungen sind jeweils in ihrem Schwierigkeitsgrad von **A** nach **C** gestaffelt. Sie sollten am besten täglich, mindestens aber 3x wöchentlich gemacht werden.



### TIPPS FÜR DEN ALLTAG

- ➔ Jede Übung mehrmals wiederholen; bei Einbeinstand Beinwechsel.
- ➔ Die Übungen fest in den Tagesablauf einbauen, z.B. in der Werbepause beim Fernsehschauen, beim Aufstehen, beim Zähneputzen etc. oder kreativ in den Alltag einbauen, wie z.B. im Einbeinstand Zähneputzen oder beim Warten auf den Bus die Fersen heben.
- ➔ Beim Durchführen der Übungen auf eine rutschfeste Unterlage für Füße und Stuhl achten.
- ➔ Für Unterwegs beim Spazieren: Während dem Gehen Gedächtnisaufgaben wie z.B. rückwärts Namen buchstabieren oder einfache Rechnungen lösen.

Tipps zur Verminderung des Sturzrisikos finden Sie **auf der Rückseite!**

### ÜBUNG 1

#### GLEICHZEITIGES BEWEGEN DER ARME UND BEINE ...

- A** ... MIT HALTEN AN DER WAND
- B** ... FREIHÄNDIG
- C** ... MIT SEITWÄRTSSCHRITT UND GEWICHTSVERLAGERUNG AUF STANDBEIN

Zur Verbesserung der Koordination



### ÜBUNG 2

#### STAND AUF EINEM BEIN ...

- A** ... MIT HALTEN AN STUHLKANTE
- B** ... FREIHÄNDIG
- C** ... AUF ZUSAMMENGEFALTETEM FROTTEETUCH

Zur Verbesserung des Gleichgewichts und der Stabilität in den Knie- und Fussgelenken



### ÜBUNG 4

#### FERSENHEBEN ...

- A** ... ZWEIFEINIG MIT HALTEN
- B** ... EINBEINIG MIT HALTEN
- C** ... AUF ZUSAMMENGEFALTETEM FROTTEETUCH

Zur Kräftigung der Wadenmuskulatur



### ÜBUNG 3

#### KNIEBEUGEN UND BEINSTRECKEN ...

- A** ... ZWEIFEINSTAND MIT HALTEN
- B** ... EINBEINSTAND MIT HALTEN
- C** ... FREIHÄNDIGES ÜBEN

Zur Kräftigung der Oberschenkel und Gesässmuskulatur



### ÜBUNG 5

#### VORDERFUSSHEBEN ...

- A** ... IM SITZEN ZEHNEN ZUM KNEIE HOCHZIEHEN
- B** ... ZWEIFEINIG MIT HALTEN
- C** ... EINBEINIG MIT HALTEN

Zur Kräftigung der Fussmuskulatur



Ein Angebot von:

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

Unterstützt von:

**VIA**  
Gesundheitsförderung  
Schweiz

 Kanton Zug

## WAS KÖNNEN WIR TUN, UM DAS STURZRISIKO ZU SENKEN?

- ➔ Täglich die Übungen des Trainingsprogramms zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Fähigkeiten in den Alltag einbauen.
- ➔ Bewegen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten, sodass Sie etwas ins „Schnuufe“ kommen (Zügig Gehen, Treppensteigen). 2-3x pro Woche Kraft und Ausdauer trainieren (Schwimmen, Aquafit, Nordic Walking, Fitgym, Krafttraining usw.). Tanzen und Dalcroze-Rhythmik bieten ideale Trainingsmöglichkeiten für Hirn, Gleichgewicht und räumliche Orientierung.
- ➔ Gut sitzendes, stabiles Schuhwerk mit niedrigen breitflächigen Absätzen und mit griffigem Profil, insbesondere bei Nässe, Schnee und Glätteis im Aussenbereich tragen. Auch im Wohnbereich gut sitzende Schuhe tragen.
- ➔ Regelmässig die Sehkraft beim Optiker oder Augenarzt kontrollieren lassen.
- ➔ Stolperfallen wie lose Teppiche und Elektrokabel entfernen. Teppichränder und -ecken mit Klebeband befestigen.
- ➔ Keine Gegenstände auf dem Boden herumliegen lassen; auch offenstehende Schubladen können zu Stolperfallen werden.
- ➔ In Dusche und Bad rutschfeste Unterlagen benutzen. Nässe auf dem Boden beseitigen.
- ➔ Für gutes Licht in der ganzen Wohnung, insbesondere auch bei Treppen sorgen. Treppengeländer auf 90 cm erhöhen und den Handlauf beim Treppensteigen benutzen.
- ➔ Für Hausarbeiten nicht auf Stühle steigen. Gesicherte Haushalts- oder Bockleitern benutzen oder sich helfen lassen.
- ➔ Calciumreiche Ernährung (Milchprodukte), sich regelmässig im Freien aufhalten (Vitamin D durch Sonnenlicht) und genügend trinken.  
Der Hausarzt klärt ab, ob eine zusätzliche Gabe von Calcium und Vitamin D zur Verbesserung der Knochendichte nötig ist.
- ➔ Schwindel, Gangunsicherheit und Gleichgewichtstörungen beim Hausarzt abklären lassen.

**Weitere Informationen erhalten Sie am Beratungstelefon von Pro Senectute Kanton Zug, Tel: 041 727 50 69**

### BIN ICH STURZGEFÄHRDET?

- Es fällt mir schwer vom Stuhl aufzustehen.
- Ich fühle mich unsicher beim Gehen und muss mich ab und an festhalten.
- Treppensteigen ist eine Herausforderung für mich.
- Ich leide ab und zu an Schwindelgefühlen.
- Mein Sehvermögen ist eingeschränkt.
- Ich nehme mehr als vier Medikamente und/oder Schlaf- bzw. Beruhigungsmittel.
- Ich leide unter Gedächtnisstörungen.
- Ich bin im letzten Jahr mindestens einmal gestürzt.

➔ **Je mehr Fragen Sie mit Ja beantworten können, desto sturzgefährdeter sind Sie.**

TEST

Herausgeberin:

**PRO SENECTUTE KANTON ZUG**

Geschäftsstelle

Aegeristrasse 52 6300 Zug

Tel: 041 727 50 50

Fax: 041 727 50 60

info@zg.pro-senectute.ch

www.zg.pro-senectute.ch

Juli 2017